



Urheilijakeskeinen valmennus – sinnikkyyttä kehittämällä kohti elinikäistä oppimista

Käytännön videoita psyykkisen valmennuksen tueksi

Joonas Meuronen

Opinnäytetyö
LOT 15-18
2018



Tekijä(t) Joonas Meuronen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Urheilijakeskeinen valmennus – sinnikkyyttä kehittämällä kohti elinikäistä oppimista	Sivu- ja liitesivumäärä 41+1
<p>Työn tavoitteena on kehittää urheilijakeskeisestä valmennuksesta materiaalia Vierumäen valmennuskeskukselle ja Haaga-Helian psyykkisen valmennuksen verkkokursseille. Psyykkisestä valmennuksesta ja sen osa-alueista ei ole vielä tarpeeksi käytännön videomateriaalia valmentajille ja urheilijoille, vaikka psyykkisen valmennuksen käyttö joukkue- ja yksilölajeissa on yhä lisääntynyt Suomessa. Tämän vuoksi tavoitteena on tehdä moneen lajiin, urheiluun yleisesti sekä opetuskäyttöön soveltuva videopankki sinnikkyiden osa-alueista, joita voi soveltaa lajissa kuin lajissa. Videoiden toivotaan tavoittavan valmentajia ja opiskelijoita kirjallisia materiaaleja helpommin.</p> <p>Urheilijakeskeinen valmennus rajattiin yhteen osa-alueeseen ja osa-alueeksi valikoitui sinnikkyys eli grit. Sinnikkyiden osa-alueista kuvatuiksi opetusvideoiksi valikoitui gritin esittelyn lisäksi intohimo ja kiinnostus sekä urheilijalla että valmentajalla, päivittäinen kehittyminen ja harjoittelu, merkityksellisyys, kuuluvuus, muuttumaton ajattelutapa ja kasvun ajattelutavat urheilijalla sekä valmentajalla.</p> <p>Sinnikkyiden ominaisuuksista kuvattiin yhteensä kahdeksan opetusvideota. Videot ovat 2-5 minuutin mittaisia ja ne ovat tekstitetty suomeksi. Videot toimivat tulevaisuudessa Haaga-Helian avoimella verkkokurssilla oheismateriaalina.</p>	
Asiasanat Urheilijakeskeinen valmennus, sinnikkyys, pitkäjänteisyys, opetusvideo	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mitä urheilijakeskeinen valmennus on?	3
2.1	Mihin urheilijakeskeinen valmennustyyli perustuu?	5
2.2	Valmentaja-urheilijasuhde	6
2.2.1	Miten luoda kehittävä valmentaja-urheilijasuhde?	8
2.3	Itseohjautuvuusteoria	10
2.3.1	Miten hyödyntää itseohjautuvuusteoriaa käytännössä?	11
3	Grit – kuinka kehittää sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä	14
3.1	Grit-termin historiaa ja määritelmä	14
3.2	Intohimo ja kiinnostus	15
3.3	Päivittäinen kehittyminen ja harjoittelu	16
3.4	Merkityksellisyys ja kuulumuus	18
3.5	Jatkuvan kasvun ja kehittymisen asenne	19
3.5.1	Kasvun ajattelutapa	19
3.5.2	Miten opettaa kasvun ajattelutapaa?	20
3.5.3	Kasvun itsepuhe	22
3.6	Poikkisanoja Grit:stä	23
4	Videot oppimisvälineenä	24
4.1	Visuaalinen oppiminen	24
4.2	Videot opetuksessa	24
5	Työn tavoite	26
6	Työn vaiheet	27
6.1	Työn suunnittelu ja toteutus	27
6.2	Aiheet videoissa	28
7	Pohdinta	30
7.1	Työn onnistumiset ja kriittinen arviointi	30
7.2	Työn hyödyt ja jatkoaiheet	31
	Lähteet	33
	Liitteet	42

1 Johdanto

Urheilijakeskeisessä lähestymistavassa yhdistyy humanistinen eli ihmisläheinen psykologia (Hill 2001, Moen & Federici 2014) ja holistinen eli kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja kasvuun pyrkivä valmennus (Miller & Kerr 2002, s.140.) Urheilijakeskeinen valmennus auttaa urheilijoita motivoitumaan oppimiseen ja saavuttamaan selkeämmän, pysyvämmän ymmärryksen urheilussa vaadituista taktiikoista ja taidoista, kuten kognitiivisista, henkisistä ja fyysisistä ominaisuuksista. Valmentajan tarkoitus on johtaa ja helpottaa urheilijan oppimista, mutta ei kontrolloida sitä. (Kidman 2005, s. 17.) Parhaisiin oppimistuloksiin pääsee, kun oppija saa olla täysin oma itsensä ja oppia omassa tahdissaan positiivisessa ilmastossa. Opetuksen tulisi tukea oleellisena osana oppijan tarpeita ja toiveita. (Moen & Federici 2014.)

Urheilijakeskeinen valmennus perustuu tunnettuihin ja yleisesti hyväksyttyihin urheilupsykologian teorioihin, kuten itseohjautuvuusteoriaan (Deci & Ryan 2000) ja valmentaja-urheilijasuhteeseen, etenkin Jowettin (2005) 3+1C-malliin. Kokonaisvaltaiseen ja pitkäjänteiseen kehitykseen pyrittäessä isona osana ovat myös kasvun ajattelutapa (Dweck 2006) ja urheilijan sinnikkyuden sekä pitkäjänteisyyden ominaisuudet (grit) (Duckworth 2016).

Sinnikkyys (grit) tarkoittaa intohimon ja määrätietoisuuden yhdistelmää pitkän aikavälin tavoitteissa (Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly 2007.) Grit:llä pyritään myös osoittamaan, että menestymisessä ja kehittämisessä tärkeintä on nimenomaan sinnikkyys ja intohimo, ei lahjakkuus. Jos siis lahjakkuutta ylikorostetaan, kuten usein tehdään, aliarvioidaan samalla kaikki muut tekijät kasvussa. (Duckworth 2016, s. 35.) Grit'in osa-alueet ovat intohimo ja kiinnostus, päivittäinen kehittyminen ja harjoittelu, merkityksellisyys ja kuulumuus sekä jatkuva kasvun ja kehittymisen asenne (Duckworth 2016).

Uusilla teknologisilla keinoilla, kuten videoilla, voidaan siirtää opetus paikasta ja ajasta riippumattomaksi. Näitä keinoja ovat esimerkiksi opetusvideot. Videoita voi pysäyttää, joka helpottaa oppimista ja muistiinpanojen tekemistä omaan tahtiin. (Kentz & Kukkonen 2011, s. 122.) Opetusvideoilla voidaan päästä myös paremmin käsiksi opittavan asian hyödyntämistä käytännön tilanteissa eli videoilla voidaan kuvata tilanteita tosielämän ympäristöstä (Hakkarainen & Vapalahti 2011, s. 136).

Työn tavoitteena on kehittää urheilijakeskeisestä valmennuksesta materiaalia Vierumäen valmennuskeskukselle ja Haaga-Helian psyykkisen valmennuksen verkkokursseille. Psyykkisestä valmennuksesta ja sen osa-alueista ei muutenkaan ole tarpeeksi videomateriaalia valmentajille ja urheilijoille, vaikka psyykkisen valmennuksen käyttö joukkue- ja yk-

silölajeissa on yhä lisääntynyt Suomessa. Tämän vuoksi tavoitteena on tehdä moneen lajiin, urheiluun yleisesti sekä opetuskäyttöön soveltuva videopankki sinnikkyiden osa-alueista, jota voi soveltaa lajissa kuin lajissa. Videoiden toivotaan tavoittavan valmentajia ja opiskelijoita kirjallisia materiaaleja helpommin.

Videot rajattiin Grit:in osa-alueiden mukaan. Videoilla on otettu huomioon sekä urheilijan että valmentajan näkökulmat. Videoiden aiheina ovat: Grit:in esittely, intohimo ja kiinnostus urheilijalla ja valmentajalla, päivittäinen kehittyminen ja harjoittelu, merkityksellisyys, kuuluvuus, muuttumaton ajattelutapa sekä kasvun ajattelutapa urheilijalla ja valmentajalla.

Yhteensä tuotettiin yhdeksän videota. Videot ovat toivon mukaan helposti lähestyttäviä ja opettavaisia myös aiheesta tietämättömille oppijoille.

2 Mitä urheilijakeskeinen valmennus on?

Urheilupsykologiassa on historian saatossa pitkälti keskitytty tutkimaan huippusuoritusta ja siihen johtavia syitä, mutta nykyajan urheilupsykologiset tutkimukset ovat kääntyneet huippusuorituksen sijasta ihmisen tutkimiseen ja valmentamiseen. Viime vuosina on kiinnostuttu selvittämään, ovatko huippusuoritukset riippuvaisia ihmisenä kehitymisestä (personal excellence) vai eivät. Tähän myös urheilijakeskeinen valmennus perustuu. Urheilupsykologisena tavoitteena on kehittää urheilijoita sekä ihmisenä että huippuun pyrkivänä urheilijana. (Miller & Kerr 2002, s. 140.) Urheilijakeskeisyyden perusperiaate on vahvistaa urheilijan kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia, huippusuoritukseen pyrkimisen ja harjoitteluprosesseissa opittujen asioiden kautta (Miller & Kerr 2002, s. 147).

Davidin (2005, s. 237) mukaan urheilijakeskeinen valmennus tähtää siis sekä urheilijan kilpailu- ja lajitaitojen kehittämiseen että ihmisenä olemisen arvojen tyydyttämiseen. Urheilijakeskeisellä lähestymistavalla muistutetaan urheilijoille ennen kaikkea, että urheilu on vain yksi osa elämän kokemusta, eikä koko elämä (Preston 2013, s. 15).

Urheilijakeskeinen valmennus viittaa prosessiin, jossa urheilijat saavuttavat omistajuutta omasta osaamisesta, kehitymisestä ja päätöksenteosta, joka auttaa heitä maksimoimaan suoritustaan ja urheilusta nauttimistaan (Kidman & Lombardo 2010, s. 13). Urheilijakeskeinen lähestymistapa valmennuksessa edistää urheilijoiden kuuluvuuden tunteita, aivan kuten päätöksentekotaitoja ja erilaisia oppimistapoja (Kidman 2005, s. 13).

Urheilijakeskeinen valmennus auttaa urheilijoita motivoitumaan oppimiseen ja saavuttamaan selkeämmän, pysyvämmän ymmärryksen urheilussa vaadituista taktiikoista ja taidoista, kuten kognitiivisista, henkisistä ja fyysisistä ominaisuuksista. Valmentajan tarkoitus on johtaa ja helpottaa urheilijan oppimista, mutta ei kontrolloida sitä. Urheilijakeskeinen lähestymistapa on todistetusti hyödyllinen, koska urheilijoiden täytyy olla omavaraisia suorituksissaan ja päätöksenteossaan. Tämä rohkaisee urheilijoita tulemaan tietoisemmiksi itsestään, joka sallii heidän tekvän harkittuja päätöksiä ja korostaa henkilökohtaista kasvua. (Kidman 2005, s. 17.) Sugarmanin (2014, s. 22) mukaan muutokseen motivoiminen on tehokkaampaa, valmentajan keskittyessä olemaan enemmän oppijakeskeinen ja vähemmän asiantuntijan roolissa.

Urheilijakeskeinen lähestymistapa auttaa omaksumaan urheilijan henkilökohtaista historiaa. Jokaisella yksilöllä on psykologinen, kognitiivinen ja fyysinen taustansa, jota ymmärtämällä valmentaja voi auttaa urheilijaa kehittymään itsetietoisemmaksi ja vastuullisemmaksi omasta oppimisesta. (Penney & Kidman 2014, s. 3.)

Urheilijakeskeinen, arvoihin perustuva lähestyminen harjoitteluun ja kilpailuihin voi myös muuttaa ajattelutapoja kohti hauskuuden ja urheilusta nauttimisen kokemuksia huippusuorituksen ohella (Balyi ym. 2013, s. 201). Perusarvoja voivat olla esimerkiksi rehellisyys, hyväksyminen, välittäminen, yhteistyö, vastuu, sitoutuminen ja kunnioitus. Urheilijakeskeisen valmentajan määritelmä menestyksestä ei rajoitu voittamiseen, vaan tämän valmennusfilosofian mukaan urheilijat tai joukkue ovat menestyneitä, kun tähtäin on täysillä sekä ihmisenä kehittämisessä että huippusuorituksessa. (Headley-Cooper 2010.)

Valmentaja- ja tuloskeskeiseen, auktoriteettiin perustuvaan valmennukseen verrattuna urheilijakeskeisessä lähestymisessä on enemmän yksilöä motivoivia yksityiskohtia, jotka johtavat pitkällä aikavälillä tuloksiin (Headley-Cooper 2010). Urheilija- ja valmentajakeskeisen valmennuksen eroja ja piirteitä taulukossa 1.

Taulukko 1. Valmentajakeskeisen ja urheilijakeskeisen valmennuksen peruspiirteitä (Mitchell, J. 2013).

<i>Valmentajakeskeinen valmentaja</i>	<i>Urheilijakeskeinen valmentaja</i>
<i>Kertoo urheilijoille, mitä tehdä</i>	Kysyy kysymyksiä ja auttaa urheilijoita löytämään oman ratkaisunsa
<i>Määrää tavoitteet ja määränpään joukkueelleen</i>	Auttaa urheilijoita asettamaan heidän omat tavoitteensa
<i>Keskittyy voittamiseen ja tuloksiin</i>	Keskittyy urheilijoiden kokonaisvaltaiseen kehittymiseen
<i>Odottaa urheilijoiden tottelevan valmentajan ohjeita peleissä</i>	Kehittää urheilijoita, jotka ovat tietoisia itsestään ja kykeneviä tekemään päätöksiä sekä korjauksia itsenäisesti
<i>Voitto tai ei mitään-asenne</i>	Kokonaisvaltaisen urheilijan kehittäminen: henkisesti, fyysisesti, sosiaalisesti ja teknisesti taitava urheilija.
<i>Näkee urheilijat ryhmänä, joilla on samanlaiset tarpeet</i>	Näkee urheilijat yksilöinä, joilla on yksilölliset tarpeet

Urheilijakeskeisen lähestymistavan suurimpia haasteita on saada urheilijat kelpuuttamaan uusi tyyli mukaan oppimiseen. Pitkällä tähtäimellä urheilijakeskeisyydestä saatujen hyötyjen vuoksi se on kuitenkin oppimisen arvioista. (Kidman 2005, s. 65.)

Urheilijakeskeisen valmennuksen sisäänajamisen haasteina ovat myös valmentajien kanalta aiemmat kokemukset mm. negatiiviset asiat omalta urheilu-uralta, ammattiurheilussa ulkoiset seikat, kuten rahan tienaaminen, ja tilannekohtaiset tekijät, joita voi olla esimerkiksi voittojen saavuttaminen pudotuspeleissä. Nämä voivat vaikuttaa sekä valmentajien että urheilijoiden kokemuksiin siitä, mikä on tärkeää, eikä asioita siten nähdä pitkällä tähtäimellä. (Preston 2013, s. 25.)

2.1 Mihin urheilijakeskeinen valmennustyyli perustuu?

Paljon urheilijakeskeisestä valmennuksesta on jäljitelmää Rogersin (1959, 1969) teorioista (Moen & Federici 2014). Rogers keskittyi tutkimuksissaan ihmisen potentiaalin kehittämiseen humanistisesta eli ihmisläheisestä näkökulmasta. Peruselementeissään on paljon samaa kuin urheilijakeskeisessä lähestymistavassa eli esimerkiksi henkilökohtaisen ihmisen suhteen luominen oppijaan, jotta oppija tajuaisi pystyvänsä itse vaikuttaa oppimiseensa eniten. Parhaisiin oppimistuloksiin pääsee, kun oppija saa olla täysin oma itsensä ja oppia omassa tahdissaan positiivisessa ilmastossa. Opetuksen tulisi tukea oleellisena osana oppijan tarpeita ja toiveita. (Moen & Federici 2014.)

Urheilijakeskeisessä lähestymistavassa on siis yhdistetty humanistinen eli ihmisläheinen psykologia (Hill 2001, Moen & Federici 2014) ja holistinen eli kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja kasvuun pyrkivä valmennus (Miller & Kerr 2002, s.140). Perusteita urheilijakeskeiselle valmennukselle ovat suoritusten parantaminen, elämäntaitojen kehittäminen ja urheilijan yksilökohtaisen, ihmisläheisemmän kohtelun vahvistaminen (Preston 2013, s. 1).

Urheilijakeskeinen valmennus perustuu tunnettuihin ja yleisesti hyväksyttyihin urheilupsykologian teorioihin, kuten itseohjautuvuusteoriaan (Deci & Ryan 2000) ja valmentaja-urheilijasuhteeseen, etenkin Jowettin (2005) 3+1C-malliin. Näitä aiheita on käytetty monissa lähteissä puhuttaessa urheilijakeskeisestä valmennuksesta (Preston 2013, Moen & Federici 2014, Ahlberg, Mallett & Tinning 2008. & McClone 2015).

Kokonaisvaltaiseen ja pitkäjänteiseen kehitykseen pyrittäessä isona osana ovat myös kasvun ajattelutapa (growth mindset) (Dweck 2006) ja urheilijan sinnikkyuden ominaisuudet (grit) (Duckworth 2016).

Urheilijakeskeinen valmennusfilosofia perustuu myös monien menestyvien valmentajien, johtavien tutkijoiden ja urheiluorganisaatioiden näkemykseen, että parhaat valmentajat asettavat urheilijan kokonaisvaltaisen kehittymisen aina ensimmäiseksi valmennustavassaan. Lisäksi ihmisläheisenä valmennusfilosofiana, urheilijakeskeisyydessä keskeisenä

seikkana olevaa valmentaja-urheilijasuhdetta nähdään enemmänkin ystävyytenä tai toveruutena kuin varsinaisena valmennussuhteena. (Gilbert 2017, s. 32.) Lisäksi tarkoituksenmukainen valmennuksen näkökulma keskittyy jokaisen urheilijan kohdalla siihen, että urheilutoimintaan osallistumisesta saavutetaan jotain positiivista hyötyä (NASPE 2006, s. 7).

Coatsworth & Conroy (2009) huomasivat nuorille urheilijoille suunnatussa tutkimuksessaan, että urheilijan omaan ajatteluun ja autonomiaan kannustaminen voi ennustaa suurempaa tarvetyytyväisyyttä, joka syntyy, kun urheilijan psykologiset perustarpeet, eli autonomian, pätevyyden ja kuuluvuuden tunteet, täyttyy.

Autonomian kokemukset ovat erittäin tärkeitä, sillä ne ratkaisevat kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Valinnanvapaus, tunteiden ymmärtäminen ja mahdollisuudet itseohjautuvuuteen voivat vahvistaa sisäistä motivaatiota, koska ne mahdollistavat ihmisille paremman autonomian tunteen. Urheilussa lisäksi koettua pätevyyttä voidaan tukea valitsemalla yksilön omalle taitotasolle soveltuvia tehtäviä, takaamalla onnistumisia sekä antamalla positiivista ja kannustavaa palautetta. (Jaakkola 2010, s. 119.)

Käytännössä urheilijakeskeisen lähestymistavan opettelussa ei ole kuitenkaan yhtä ainoaa oikeaa tapaa, jolla valmentajan tulisi toimia, vaan tapoja on monia. Joka tapauksessa valmentaja voi vaikuttaa urheilijakeskeisyyden aloittamiseen luomalla itselleen ja urheilijoilleen raamit, mikä lähestymistapa on sekä asettamalla myös itselleen tavoitteita valmennuksen kehittämisestä. (Milbrath 2017.)

2.2 Valmentaja-urheilijasuhde

Valmentaja-urheilijasuhde tarkoittaa mitä tahansa vuorovaikutteista tilannetta, jossa valmentajan ja urheilijan ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat keskenään yhteydessä (Jowett & Poczwadowski 2007, Jowett & Cockerill 2002 & Poczwadowski, Barott, & Henschen 2002.) Sekä psyykkiseen hyvinvointiin että huippusuoritukseen pyrkiminen ovat oikeanlaisen valmentaja-urheilijasuhteen keskiössä (Jowett & Poczwadowski 2007). Elämäntaitojen ja psykologisten taitojen oppiminen urheilussa riippuu suuresti myös valmentajien luomasta inhimillisestä ympäristöstä, joka tukee kehitystä (Gould & Carson 2008).

Valmentaja-urheilijasuhde on muiden ihmissuhteiden ja ihmisen psykologisen kehittymisen tapaan muuttuva prosessi, johon valmentaja voi vaikuttaa esimerkiksi positiivisuudella, välittämisellä ja rohkaisemisella (Jowett & Poczwadowski 2007). Valmentaja-urheilijasuhdetta pidetään koko valmennusprosessin perustana ja kaikkein tärkeimpänä ihmis-

suhteena urheilussa, koska sen laatu on isossa osassa määrittämässä urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä, tarvettyytyväisyyttä, itsetuntoa, itseluottamusta ja saavutuksia (Jowett, 2005).

Valmentajan ominaisuuksia ihmissuhteessa havainnollistaa esimerkiksi nuorille jalkapalloilijoille tehty tutkimus, jossa Parker ym. (2012) esittivät, että pidetyimmät valmentajat omasivat seuraavia ominaisuuksia: kyky pysyä rauhallisena ja huutamatta, urheilijoista välittäminen ja urheilijoiden rohkaiseminen, vankka tietopohja lajista ja joukkueen ottaminen mukaan päätöksentekoon. Urheilijoiden positiiviseen valmentajakokemukseen liittyy myös valmentajan intohimo, empaattisuus ja luotettavuus (Nicholls & Jones 2013, s. 163).

Jowettin ym. (2002, 2005, 2007) tekemä käsitteellinen 3+1C-malli on useimmiten urheilupsykologiassa käytetty valmentaja-urheilijasuhteen malli (Nicholls & Perry 2016). 3+1C-malli selittää kolmea osa-aluetta, jotka vahvistavat valmentajan ja urheilijan välistä suhdetta. Nämä kolme osa-aluetta ovat läheisyys (closeness), vastavuoroisuus (complementarity) ja sitoutuneisuus (commitment). Jokaisesta näistä kolmesta osa-alueesta syntyy mallin rakennusaine eli keskinäinen riippuvuus (co-orientation) (Jowett 2005, Jowett & Cockerill 2002., Jowett & Poczwadowski 2007).

Läheisyys sisältää suhteen tunne-elämän, ja valmentajan ja urheilijan yhdistävät tekijät. Läheisyyteen kuuluu esimerkiksi valmentajan ja urheilijan toisilleen esittämät välittämisen, luottamuksen ja kunnioituksen osoitukset, jotka kertovat positiivisesta suhteesta. (Jowett & Cockerill 2002.)

Vastavuoroisuudella tarkoitetaan valmentajan ja urheilijan välistä tehokasta vuorovaikutusta. Parhaimmillaan hyvä vastavuoroisuus johtaa korkeampaan motivaatioon urheilijalla ja molemminpuolinen käyttäytyminen suhteessa on vastuullista sekä ystävällistä. (Jowett 2005.)

Sitoutuneisuus on urheilijan ja valmentajan yhteinen halu ylläpitää valmennussuhdetta ja pyrkiä parhaaseensa urheilussa. Esimerkiksi urheilija, joka on sitoutunut ja luottaa valmentajaansa, toimii todennäköisemmin aktiivisemmin valmentajan ehdottamien ohjeiden mukaisesti ja on paremmin läsnä harjoittelussa. (Jowett & Poczwadowski 2007.)

Keskinäinen riippuvuus muodostuu kolmesta osasta. Niitä ovat varsinainen samankaltaisuus, oletettu samankaltaisuus ja empatia. Varsinaisen samankaltaisuuden mallissa sekä urheilija että valmentaja tietävät luottavansa toisiinsa. Oletetussa samankaltaisuudessa urheilija ajattelee, että luottaa valmentajaansa sekä uskoo, että valmentaja luottaa myös

häneen. Empaattisessa näkökulmassa valmennussuhteen osapuolet pystyvät rehellisesti samaistumaan toistensa käytökseen, kuin myös tunteisiin ja ajatuksiin. (Jowett 2005.) Keskinäinen riippuvuus siis tarkoittaa, että valmennussuhteen molemmat osapuolet ovat ainakin jollain tavalla samalla aaltopituudella suhteessaan (Jowett & Poczwadowski 2007).

2.2.1 Miten luoda kehittävä valmentaja-urheilijasuhde?

Valmentaja-urheilijasuhde kehittyy alun alkaen molemminpuolisen arvostuksen ja kunnioituksen myötä, ja valmentajan sekä urheilijan tarpeiden täyttämisestä (Rezania & Gurney 2014). Valmentajien käyttäytyminen on suuressa roolissa urheilun ympäristössä ja se vaikuttaa urheilijoiden suoritustasoon, taitojen kehittymiseen, nautinnollisuuteen, ryhmäprosesseihin ja urheilijoiden psykososiaaliseen kehittymiseen (Cumming, Smith & Smoll 2006, s. 212).

Tutkimuksissa on todettu, että urheilijat suhtautuvat positiivisesti valmentajiin, jotka huomaavat antaa positiivista palautetta yksilön hyvästä suorituksesta ja antavat rakentavalla sävyllä ohjeita epäonnistuneiden suoritusten jälkeen. Lisäksi hyvät tekniikkaohjeet ja kohdettu määrä yleistä rohkaisevaa palautetta riippumatta suorituksesta saavat urheilijoilta positiivisen vastaanoton. Sen sijaan valmentaja saattaa herkästi asettua huonoon valoon kritisoidessaan urheilijan tekemiä virheitä tai, jos hyvät yritykset eivät saa tarpeeksi huomiota. (Burton & Raedeke 2008, s. 17.)

Valmentajan arvot, periaatteet ja uskomukset määrittävät pitkälti sen, minkä laatuena urheilijat kokevat kautensa tai aikansa valmentajan kanssa. Valmentajan täytyy siis käytännössä osoittaa olevansa kiinnostunut pelaajien hyvinvoinnista ja kehittymisestä, mieluummin kuin voittamisesta, jotta urheilijoiden kokemukset olisivat positiivisia. (Kidman & Hanrahan 2011, s. 16.)

Urheilijat pitävät valmentajistaan enemmän, kun valmentajat antoivat enemmän painoarvoa urheilijoiden yrittämiselle ja henkilökohtaiselle kehittymiselle. Tulokeskeiset näkökulmat saavat urheilijoissa aikaan negatiivisen mielikuvan valmentajista. (Preston 2013, s.10.)

Jowettin (2005) 3+1C-mallin osa-alueita voi hyödyntää tekemällä alueista konkreettisia. Läheisyyttä urheilijan ja valmentajan välillä voi lisätä asianmukaisilla ja positiivisilla eleillä, kuten ”yläviitokset” ja hyvästä yrityksestä annetut taputtelut selkään. Positiivisten eleiden ja kosketuksen saaminen on yksi ihmisen perustarpeista, joka aiheuttaa ihmisessä fysiologi-

sia ja emotionaalisia reaktioita, jotka taas johtavat läheisyyden ja luottamuksen rakentumiseen. Lisäksi läheisyydestä tulee pitää pitkäjänteisesti huolta ihmissuhteiden muuttumisen vuoksi, esimerkiksi keskustelemalla tasaisin väliajoin. (Gilbert 2016, s. 77.)

Sitoutuneisuutta voidaan kehittää pitkälti vaikuttamalla joukkueessa tai yksilön kanssa valitsevaan ilmastoon, jossa tuki ja välittäminen ovat jokapäiväistä (Jowett & Shanmugan 2016). Yksinkertaisesti sitoutuneisuus ylläpitää valmentaja-urheilijasuhdetta kehittyä, jos siihen käytetään tietoisesti aikaa ja energiaa (Gilbert 2016, s. 77), esimerkiksi asettamalla lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita suhteen kehittämisestä (Jowett & Shanmugan 2016).

Vastavuoroisuutta (Jowett 2005) voi kehittää oikeanlaisella kommunikoinnilla. Oikeanlainen kommunikointi valmennuksessa on enemmän asenne kuin taito. Vähintään yhtä paljon vaikutusta on sillä, miten sanotaan kuin mitä sanotaan urheilijalle, etenkin stressaavissa tilanteissa. Valmentajien ja urheilijoiden tulee kiinnittää sanomansa lisäksi huomiota myös sanattomiin viesteihinsä, kuten äänensävyyn, katsekontaktiin ja kehonkieleen. Hyvällä kommunikaatiolla on positiivinen vaikutus motivaatioon, odotuksiin, valmennuksen tehokkuuteen ja palautteen hyödyntämiseen käytännössä. Sen vuoksi sekä valmentajan että urheilijan on tärkeää olla avoimia omana persoonanaan. (Yukelson 2010, s. 151.)

Yukelsonin (2010) ohjeita urheilijan ja valmentajan väliseen kommunikaatioon:

- Tunne urheilijasi ja hänen taustansa, sekä hänen oppimistapansa
- Kommunikoi itsellesi sopivalla tavalla, älä esitä muuta
- Ole avoin, rehellinen ja johdonmukainen. Sarkasmi ja vähätteleminen eivät ole tehokkaita kommunikointikeinoja.
- Keskity positiivisen ilmapiirin luomiseen kehumalla hyviä suorituksia ja rohkaistamalla kokeilemaan uutta
- Kehitä sanatonta viestintääsi, empatian taitojasi ja tunteiden hallintaasi
- Sovi säännöllisesti urheilijoiden kanssa keskusteluaikoja, miten asiat etenevät ja mitä tulisi kehittää

Keskinäinen riippuvuus valmentajan ja urheilijan välillä vaatii kykyä lukea toisen tunteita ja aikomuksia oikein eli eräänlaista empaattista tarkkuuta, tunneälyä. Korkean tunneälyn ansiosta valmentaja voi tehdä tarkkoja havaintoja urheilijoista ja sitä kautta tehokkaita päätöksiä. (Gilbert 2016, s. 78.) Tunneälyä voi kehittää esimerkiksi itsetietoisuuden harjoittelulla, kuten meditaatiolla sekä tunteiden säätelyn ja empatian harjoittelulla (Wood 2014.) Laadukas valmentaja-urheilijasuhde johtaa lopulta ihmisen psykologisten perustarpeiden eli autonomian, pätevyyden ja kuuluvuuden tunteiden täyttymiseen (Purdy 2017).

2.3 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteoria on luotu selkeäksi ja tutkimuksiin vahvasti perustuvaksi teoriaksi ihmisten kehittymisestä ja sisäisesti ohjautuvasta käytöksestä eli sisäisestä motivaatiosta (Ryan & Deci 2002, s. 5). Itseohjautuvuusteoria perustuu ihmisen kasvulle, henkiseen kehitykselle ja kognitiivisille kyvyille välttämättömiin psykologisiin perustarpeisiin ja niiden tyydyttämiseen. Näiden perustarpeiden uskotaan olevan kaikille kulttuureille ja ihmisen kehitysjaksoille ominaisia. Nämä psykologiset perustarpeet, joita ovat koettu autonomia, pätevyys ja kuuluvuus, ovat pikemminkin sisäsyntyisiä kuin opittuja motiiveja. (Ryan & Deci 2002, s.7.) Taulukossa 2 perustarpeiden täyttymisen vaikutukset valmennuksen lopputulokseen.

Koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa, valintoihinsa ja sen säätelyyn. Jos ihminen saa tehdä itse erilaisiin toimintoihin liittyviä päätöksiä, kokee hän autonomian. (Liukkonen & Jaakkola 2013, s. 148.) Urheilukontekstissa tällaisia päätöksiä ovat harjoitteiden ja toimintatapojen valitseminen (Jaakkola 2010, s. 119). Autonomian tunteet johtavat myös korkeampaan sisäiseen motivaatioon ja parempaan itsetuntoon (Deci & Ryan 1985, s. 98).

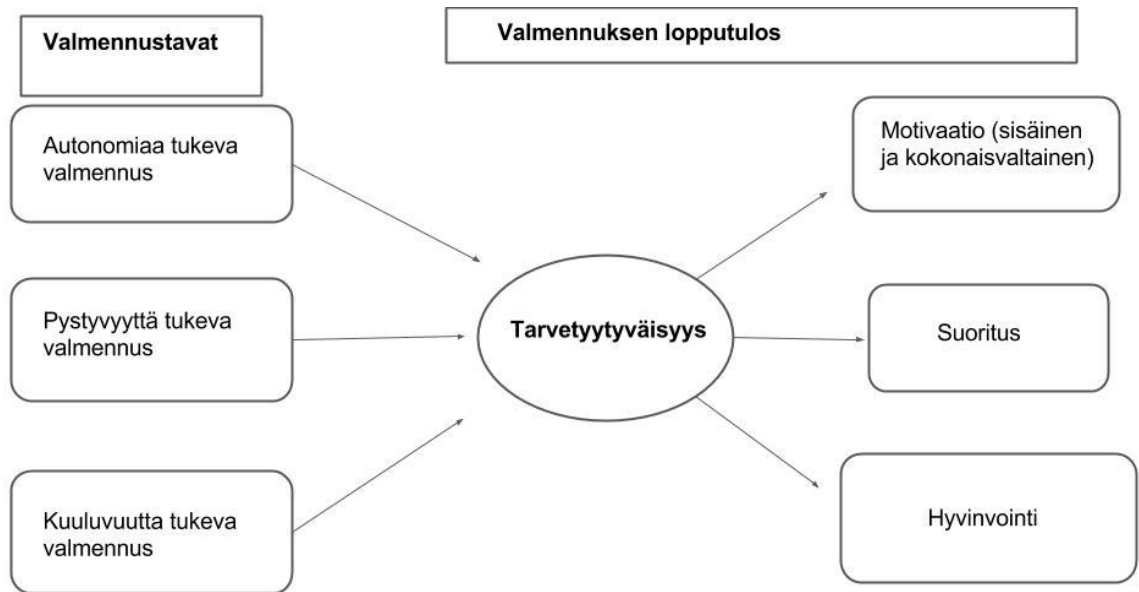
Lukio- ja collegeurheilijoille tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että urheilijoiden autonomiaa tukevat valmentajasuhteet olivat selkeä merkki siitä, että urheilijat kokivat itsensä päteväksi ja kuuluvaksi, mikä taas ennusti vahvaa motivaatiota. Nämä havainnot toimivat sukupuolesta tai iästä riippumatta. (Amorose & Anderson-Butcher 2007.)

Koettu pätevyys (competence) viittaa yksilön kokemuksiin siitä, että hänellä on mahdollisuuksia onnistua kussakin tilanteessa, samoin kuin omien kykyjen esittämistä erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Tarve kokea pätevyyden tunteita saa ihmiset kehittämään taitojaan ja etsimään haasteita, jotka ovat optimaalisia omiin kykyihin nähden. Koettu pätevyys ei näin ollen tarkoita varsinaisesti saavutettua taitoa tai kykyä, vaan lähinnä tunnetta itseensä luottamisesta ja omien suoritusten tehokkuudesta. (Ryan & Deci 2002, s. 7.)

Pätevyyden kokemukset voidaan myös jakaa sosiaaliseen pätevyyteen, tunnepätevyyteen, älylliseen pätevyyteen ja fyysiseen pätevyyteen. Riippuu henkilöstä, miten merkityksellinen kukin pätevyysalue kullekin on. Esimerkiksi joidenkin itsearvostukselle sosiaalinen pätevyys saattaa olla tärkeämpää kuin fyysinen pätevyys. (Liukkonen & Jaakkola 2013, s. 149.)

Kuuluvuuden tunteilla tarkoitetaan yksilön kokemusta osallisuudesta ja hyväksytyksi tule-
mista erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä (Hagerty ym. 1992). Tarve tuntea itsensä kuu-
luvaksi on voimakas ja kokonaisvaltainen motivaatiotekijä. Kuuluvuudella on monia vah-
voja ja positiivisia yhteyksiä tunteiden sekä kognitiivisten prosessien käsittelyssä. (Bau-
meister & Leary 1995.)

**Taulukko 2. Valmennustapojen yhteys psykologiseen tarvetyytyväisyyteen ja val-
mennuksen lopputulokseen (Gabriel, Moran & Gregory 2014).**



2.3.1 Miten hyödyntää itseohjautuvuusteoriaa käytännössä?

Ryan & Deci (2002) ovat tutkimuksissaan selvittäneet yksilöiden toimivan motivoituneem-
min, kun heillä on tunne pätevyydestä hallita kussakin harjoitteessa eteen tulevat haas-
teet. Lisäksi yksilön usko siihen, että omaa harjoitteissa hallinnan tunnetta omasta osalli-
suudestaan, toisin sanoen autonomiia, on iso motivaatiotekijä osallistumiseen. Monissa
motivoitunutta käytöstä käsittelevissä teorioissa koettu pätevyys ja autonomia ovat kärki-
päässä motivaatioon johtavissa tekijöissä.

Tekemällä harjoittelusta nautinnollisempaa jokainen urheilija voi tuntea itsensä päteväm-
mäksi. Tapana voi olla eriyttäminen, jolloin kukin urheilija saa suorittaa harjoitteet omien
kykyjen mukaan sopivalla tasolla, eivätkä kaikki tee samoja harjoitteita. Jotta sisäinen mo-
tivaatio säilyisi, harjoitteet eivät saa olla liian helppoja eikä liian vaikeita urheilijalle. Näin

urheilijoiden yksilölliset tarpeet tulee huomioida. (Kidman & Hanrahan, s. 107.) Eriyttämiseen kuuluva positiivinen ja kannustava palaute sekä onnistumiset lisäävät pätevyyden kokemuksia (Jaakkola 2010, s. 119).

Sugarmanin (2014) mukaan ei ole järkeä yrittää vaikuttaa yksilön motivaatioon ja pätevyyteen osoittamalla virheitä, joista yksilö jo todennäköisimmin on jo tietoinen. On epätodennäköistä, että tällä tavalla yksilö voisi saada pysyvää kehitystä aikaan, saati motivoitua lisää. (Sugarman 2014, s. 208.) Sen sijaan yksilön saadessa valmentajalta rohkaisua, empatiaa ja kannustusta pätevyydelleen, on kehittyminen todennäköisempää. Lisäksi valmennuksen ja tavoitteiden tulisi olla enemmän tehtäväorientoitunutta kuin tuloskeskeistä, mikä kasvattaa pätevyyden kokemuksia. (Duda & Treasure 2010, s. 74.)

Tarjoamalla urheilijalle eri mahdollisuuksia, antamalla jokaisen mielipiteelle tilaa ja ratkaisemalla ongelmia vain ohjaamalla, kertomatta suoraan vastauksia, valmentaja voi toteuttaa urheilijakeskeistä ja autonomiaa tukevaa valmennustyyliä. Lisäksi urheilijakeskeisyyden sisäenajamista voi edesauttaa kehumalla urheilijoita autonomisesta käyttäytymisestä, kuten rohkaisemalla jokaista omiin päätöksiin. (Coatsworth & Conroy 2009.) Autonomiaa voi tukea esimerkiksi antamalla urheilijoiden valita harjoitteita ja toimintatapoja (Jaakkola 2010, s. 119).

Autonomiaan kannustava ympäristö ja yleinen sosiaalinen tuki vanhemmilta, opettajilta ja muilta aikuisilta ovat tärkeä linkki sinnikkyuden ja itsesäätelytaitojen kehittymiseen (Wigfield, Klauda & Cambria 2011, s. 40). Itsesäätelytaidoista autonomialla pyritään omien kykyjen havainnointiin, oppimisen suunnitteluun, seurantaan ja arviointiin, jotka ovat suuressa merkityksessä kehittämisessä, kuten esimerkiksi tutkimus eritasoisille koripalloilijoille osoittaa (Cleary & Zimmerman 2001).

Oppimisen alkuvaiheessa autonomia ei ole uuden aiheen vähemmän tietämyksen vuoksi niin tärkeä tarve kuin pätevyys ja kuuluvuus (Jaakkola 2010, s. 156). Urheilijakeskeisessä valmennuksessa ei ole siis suositeltavaa, että valmentaja antaa kaiken vastuun urheilijoille. Vastuun antaminen urheilijakeskeisyydessä tarkoittaa siis sitä, että valmentaja ohjaa urheilijoita kohti omia päätöksiä ja sallii heidän ottaa henkilökohtaisen vastuun urheilussa kehittämisestään ja osallistumisestaan. Joissain tilanteissa, etenkin hieman kokenettomampien urheilijoiden kanssa, valmentajien täytyy olla enemmän ohjailevampi, mutta silti päätavoitteen tässä lähestymistavassa tulisi aina olla urheilijan rohkaiseminen päätöksentekoon ja sitä kautta itseluottamuksen kohottamiseen. (Kidman 2005, s.18.)

Pätevyyttä, kuin myös kuuluvuutta, voi kasvattaa myös hyödyntämällä teknologiaa, kuten videoita ja sosiaalista mediaa. Videoiden avulla voi antaa positiivista tai rakentavaa palautetta sekä sosiaalisen median kautta parantaa ryhmähenkeä. (Hill ym. 2015.)

Kuuluvuutta voidaan saavuttaa rakentamalla ystävyssuhteita, ryhmän identiteettiä ja yhtenäisyyttä (Hill ym. 2015). Ryhmässä tulee olla yhdessä tekemisen meininki ja avustava ilmapiiri, jossa yhdessä tehdyt harjoitteet saavat urheilijan tuntemaan kuuluvuutta ja sitä kautta osallistumaan harjoituksiin kerta toisensa jälkeen (Jaakkola 2010, s. 120). Kun valmentaja ottaa huomioon urheilijoiden näkökulmat, pyytää itse palautetta ja antaa mahdollisuuden päätöksentekoon, myös urheilijat tuntevat joukkuekavereihin vahvempaa yhteyttä, koska kaikki ovat tulleet kuulluksi. Tällainen henkilökohtaisesti voimaannuttava ympäristö on tärkeä kuuluvuuden rakentamisessa, ja läheisten sekä kunnioittavien ihmissuhteiden kehittämisessä joukkuekaverien kesken. (Adie, Duda & Ntoumanis 2008.)

Luomalla pienryhmäaktiviteetteja luottamuksellisessa ilmastossa, jossa yhteistyö ryhmän kanssa on luonnollinen osa toimintaa, voi auttaa kuuluvuuden tunteiden kasvattamisessa. Esimerkiksi peleissä tai kilpailuissa tapahtuvien ongelmien ratkaisu yhdessä, jossa oppiminen riippuu myös muiden panoksesta, helpottaa yksilöitä luomaan yhteyksiä toisiinsa ja parantamaan kuuluvuutta. (Ntoumanis & Mallett 2014.)

3 Grit – kuinka kehittää sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä

Kehittyäkseen sekä ihmisenä että urheilijana, on sinnikkyys tärkeänä osana kehitystä. Sinnikkyys (grit) tarkoittaa intohimon ja määrätietoisuuden yhdistelmää pitkän aikavälin tavoitteissa. (Duckworth 2016 & Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly 2007.) Siinä missä pettymykset tai tylsyyden tunteet johtavat muilla lopettamiseen tai virheiden välttelyyn, sinnikäs henkilö pysyy valitsemallaan tiellä siitä huolimatta (Duckworth ym. 2007).

3.1 Grit-termin historiaa ja määritelmä

Sinnikkyyttä vastaavia samankaltaisia termejä ovat esimerkiksi periksiantamattomuus (perseverance), joustavuus ja sietokyky (resilience) ja sisu. Periksiantamattomuutta on kuvattu kykynä sietää vastoinkäymisiä ja vaikeita tilanteita, sekä kykyä sitoutua pitkäkestoi- siin, vaativiin tavoitteisiin (Markman, Baron & Balkin 2005).

Joustavuutta ja sietokykyä eli resilienssiä määritellään esimerkiksi sopeutumisena haastaviin ja vaikeisiin olosuhteisiin ja tilanteisiin. Urheilun kontekstiin sovitettuna resilienssi on urheilijan kykyä kestää erilaisia stressitekijöitä. Tällä kyvyllä on todettu positiivisia vaikutuksia kehittämisessä. (Cotterill 2017, s. 57.)

Sinnikkyyttä vastaava termi on myös Suomessa paljon käytetty sisu. Sisu tarkoittaa Lahden (2014) mukaan kykyä kestää vaikeita tilanteita ja toimia siitä huolimatta. Sisua on siis ”päättös yrittää vielä sen yhden kerran, vaikka on jo ihan lopussa” (Lahti 2014, s. 324).

Duckworthin (2007, 2016) termi grit eli tässä opinnäytetyössä suomennettuna sinnikkyys, tarkoittaa sen sijaan pidemmälle tähtäävää asennetta, jonka syntymisessä on useita eri osa-alueita esimerkiksi sisäiseen motivaatioon liityen. Tarkalleen grit tarkoittaa intohimoa ja periksiantamattomuutta pitkän aikavälin tavoitteita kohtaan (Duckworth ym. 2007).

Gritillä pyritään myös osoittamaan, että menestymisessä ja kehittämisessä tärkeintä on nimenomaan sinnikkyys ja intohimo, ei lahjakkuus. Jos siis lahjakkuutta ylikorostetaan, kuten usein tehdään, aliarvioidaan samalla kaikki muut tekijät kasvussa. (Duckworth 2016, s. 35.)

Grittiä eli sinnikkyyttä, intohimoa ja periksiantamattomuutta pitkän aikavälin tavoitteita kohtaan kehittyä esimerkiksi kiinnostuksen, harjoittelun, merkityksellisyyden ja kasvun asenteen kautta. Valmentaja tai vanhempi voi opettaa oheisia osa-alueita esimerkiksi olemalla sekä vaativa että kannustava ja luomalla sinnikkyiden kulttuuria, jossa epäonnistumisista ei luovuteta. Sitä kautta yksilöistä kehittyä vahvoja kilpailijoita, jotka janoavat haasteita. (Duckworth 2016.)

3.2 Intohimo ja kiinnostus

Intohimo ja kiinnostus tiettyyn asiaan syntyy usein kuin huomaamatta. Kiinnostusta johonkin ei pysty pakottamaan ja yleensä intohimoinen halu harjoittaa esimerkiksi jotain tiettyä lajia syntyy vasta aikuisiän lähestyessä. Ensimmäinen tai toinenkaan kiinnostuksen kohde lapsuudessa tai nuoruudessa ei välttämättä ole se, johon ihminen suuntaa intohimonsa vuosiksi. Tämän vuoksi on tärkeää, että ennen kovaa työtä tulee pelailu ja hauskanpito, jotta kokemusta tulisi monesta asiasta ja sitä kautta kiinnostus voisi kehittyä vahvaksi johonkin tiettyyn aihioon. (Duckworth 2016, s. 104.)

Liian aikaisin aloitettu tarkoituksellinen harjoittelu ja varhainen erikoistuminen voi johtaa muun muassa kiinnostuksen lopahtamiseen, teini-ikä drop-out-ilmiöön (Jayanthi, Pinkham, Dugas, Patrick & LaBella 2013) ja toiminnalliseen rajoittuneisuuteen (Kalaja 2015). Kiinnostuneisuutta omaa lajiaan kohtaan voi laskea myös esimerkiksi kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto (Jaakkola & Liukkonen 2006, s. 85) ja valmentajakeskeinen valmennus-tyyli (Headley-Cooper 2010).

Kiinnostuksen ja intohimon kehittymiseen ja sen säilymiseen voi vaikuttaa niin nuoruus- kuin aikuisiälläkin itseohjautuvuusteorian periaatteita noudattaen. Yksilön tulee siis saada kokea autonomiaa eli olla mukana päätöksentekoprosessissa sekä saavuttaa omistajuutta omista valinnoistaan ja kehitymisestään. Lisäksi yksilön tulee saada tuntee olonsa tasaisin väliajoin kykeneväksi harjoitteissa ja myös kuuluvaksi ryhmässä tai joukkueessa. (Ryan & Deci, s.7.)

Jokaisessa tavoittelemisen arvoisessa asiassa on aina muutama ahdistava tehtävä, mutta sinnikkäät ihmiset ymmärtävät tämän olevan osa kokonaisuutta ja säilyttävät kiinnostuksensa vaikeuksista huolimatta (Duckworth 2016, s. 90). Kun kiinnostus on jossain määrin vakiintunut, yksi sinnikkyiden tärkeimmistä piirteistä on kiinnostuksen säilyminen pitkän aikavälin tavoitteeseen. Kiinnostuksen ja intohimon säilyminen johtaa siihen, että yksilö tekee kovaa työtä takaiskuista huolimatta, eikä vaihda tavoitteitaan hätiköiden johonkin

toiseen. (Crede, Tynan & Harms 2016.) Yksilöt, jotka säilyttävät kiinnostuksensa ja ovat sinnikkäitä, tekevät todennäköisemmin suuremman määrän huippuosaamiseen liitettyä tarkoituksellista harjoittelua (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Bernstein & Ericsson 2011).

Kiinnostus omaan lajiin ja harjoitteluun todennäköisesti säilyy, kun ryhmässä vallitsee urheilijan tarpeisiin vastaava tehtäväsuuntautunut ja positiivinen motivaatioilmasto (Nicholls & Leigh-Jones 2013, s. 110), vanhempien tai läheisten tuki on läsnä (Wigfield ym. 2011, s. 40), palautuminen on kunnossa (Ericsson 2006), harjoittelu on monipuolista (Kalaja 2015) ja urheilija nauttii urheilusta ja pysyy terveenä (Kremer ym. 2012, s. 59-60).

3.3 Päivittäinen kehittyminen ja harjoittelu

Yksi suurimmista sinnikkyyden kehittymisen piirteistä on yksinkertaisesti se, että sinnikkäät ihmiset käyttävät enemmän aikaa harjoitteluun. Kehittymiseen vaaditaan siis määrällisesti paljon harjoittelua, mutta myös ja etenkin, laadukasta harjoittelua. (Duckworth 2016, s. 117-118.) Muun muassa määrän ja laadun yhdistämisestä, on luotu menestymistä ja jatkuvaa kehittymistä ennustava määritelmä, tarkoituksellinen harjoittelu (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer 1993). Harjoittelu on siis jatkuvasti kehittävä, jos ”kokemusta tulee mieluummin 20 vuotta, kuin yksi vuosi 20 kertaa” (Duckworth 2016, s. 117). Sinnikäs kehittyjä vastustaa hetkellistä mielihyvää tuovia houkutuksia ja haluaa harjoitella pitkäjänteisesti tullakseen paremmaksi (Duckworth 2016, s. 90).

Motivaation ja pitkäjänteisen kehittymisen vuoksi, etenkin lapsilla, tulee olla jo kykyjä ja intohimoa lajissaan, ennen tarkoituksellisen harjoittelun aloittamista (Ericsson ym. 1993). Tarkoituksellisen harjoittelun lisäksi myös muut asiat, kuten geenit, muu harjoittelu, ympäristön tuki ja henkiset kyvyt vaikuttavat huippuosaamisen kehittymisessä (Ward, Hodges, Williams & Starkes 2004).

Tarkoituksellisen harjoittelun perusideat ovat yksinkertaiset: tarkat ja mitattavat tavoitteet, täysi keskittyminen ja yrittäminen, välitön rakentava palaute ja toistot, sekä niiden reflektointi ja korjaaminen. Lisäksi pitkäjänteistä kehittymistä ja motivaatiota varten urheilijalla olisi tärkeää olla valmentaja, opettaja tai mentori. (Ericsson 2006 & Duckworth 2016, s. 137.)

Tarkoituksellisessa harjoittelussa täytyy siis luoda ensin kullekin osa-alueelle kehittymistavoitteet, jotka rikotaan pieniin osiin (Ericsson 2006), jotta pienistä tavoitteista tulisi onnistumisen kokemuksia ja motivaatio säilyisi korkealla (Tough 2013). Tavoitteiden tulisi mielu-

ten keskittyä asioihin, joihin urheilija voi itse vaikuttaa, kuten prosessi- ja suoritustavoitteisiin. Prosessitavoitteet ovat esimerkiksi tekniikan tai pelistrategian oppimiseen liittyviä. Suoritustavoitteet liittyvät siihen, mitä urheilija haluaa saavuttaa, esimerkiksi onnistumisprosentti koripallon vapaaheitoissa. Lisäksi tavoitteet tulevat olla tarkat, mitattavat, saavutettavissa olevat, realistiset ja aikataulutetut. (Kremer, Moran, Walker & Craig 2012, s. 67-68.)

Yhtä osaa tavoitteesta tulee periaatteiden mukaisesti harjoitella täydellä keskittymisellä, kunnes tavoite osaamisesta on täytynyt (Ericsson 2006). Tämän vuoksi olisi myös sulkea häiriötekijät, kuten puhelin, harjoittelupaikalta (Bosler & Greene 2017). Eron harjoituksen tarkoituksellisuudessa tekee todennäköisimmin keskittymisen ja yrittämisen laatu. Keskittyminen tulee suunnata ennemminkin kehittymiseen, kuin itsensä toteuttamiseen. (Ericsson 2006.)

Huippuosaaminen kehittyy vähitellen ja tehokas kehittyminen vaatii mahdollisuuden löytää sopivia harjoitteita, joita urheilija ei vielä osaa, mutta joita hän voi heikkouksia kehittämällä ja oikeanlaisen palautteen myötä oppia (Ericsson 2006). Tarkoituksellisen harjoittelun alkupuolella, liikkeitä kannattaa aloittaa hitaasti, jotta uudesta haastavasta asiasta saisi otetta ja opittava asia tulisi tehtyä oikein. Toistot tulee pitää laadukkaana myös, kun yksilö on valmis tekemään niitä nopeammalla tahdilla. (Bosler & Greene 2017).

Harjoittelun aikana ja sen jälkeen harjoittelusta tulee saada tarkkaa rakentavaa palautetta, missä asioissa on vielä parannettavaa (Ericsson 2006). Valmentajan täytyy kuitenkin huomioida urheilijan mielentilaa ennen rakentavaa ja mahdollisesti negatiivista palautetta, jotta palautteesta olisi hyötyä. Näin valmentajan tulee myös muistaa antaa hyvistä suorituksista positiivista palautetta, jotta urheilijan motivaatio tai pätevyyden tunteet eivät karsisi. (Nicholls & Leigh-Jones 2013, s. 138.) Tarkoituksena harjoitteluprosessin edetessä olisi, että yksilö oppisi pian myös itse tulemaan tietoiseksi harjoittelun aikana tapahtuvista virheistä ja näin refleктоimaan sekä oppimaan niistä (Ericsson 2006).

Tarkoituksellista harjoittelua on tarkoitus harjoittaa päivässä vain niin pitkään, kun yksilö pystyy maksimaalisesti keskittymään harjoitteluun ja suorittamaan harjoitukset laadukkaasti. Tämä tarkoittaa suurimmalle osalle ihmisistä viidestä tunnista alaspäin per päivä, todennäköisimmin 1-2 tuntia. (Ericsson 2006.) Huippuosaajat eri alueilta pystyvät harjoittelemaan noin tunnin tehokkaasti ilman taukoja ja lepoa, ja he myös harjoittelevat mieluiten aamuisin, kun mieli on palautunut (Ericsson ym. 1993).

Tarkoituksellinen harjoittelu vaatii paljon lepoa jo kehittymisenkin tähden, jonka vuoksi palautumisesta tulee pitää huolta tarpeeksi pitkillä yöunilla ja säännöllisillä päiväunilla (Ericsson 2006). Tarkoituksellisen harjoittelun raskuudesta voi myös tasapainottaa matalatehoisilla ja hauskoilla harjoitussessioilla (Gilbert 2016, s. 109).

Duckworthin (2016) mukaan tarkoituksellisesta harjoittelusta tulisi ensin tietää, mitä se on, jonka jälkeen tehdä siitä aktiivinen tapa ja muuttaa omaa suhtautumista siihen, miten harjoittelun kokee. Tarkoituksellista harjoittelua määritellään usein ”paljon yritystä, mutta ei niin nautinnollista”-sanaparrella (Ericsson ym. 1993). Harjoittelun tarjoamista vaikeista haasteista kannattaa kuitenkin opetella nauttimaan, mikä voisi ylläpitää tai kasvattaa motivaatiota pitkällä tähtäimellä (Duckworth 2016, s. 141).

Tarkoituksellista harjoittelua tehtäessä tulee ottaa myös huomioon, että harjoittelu on monipuolista ja siinä tapahtuu oppimista. Oppiminen ja suoritus eivät aina korreloi keskenään, jonka vuoksi on tärkeää, että urheilija ei vain kehity suorituksessa. Pidemmällä tähtäimellä on tärkeämpää, että urheilija on oppinut paljon, jota myötä myös suorituspotentiaali paranee. (Edwards, s.201-203.) Oppimista voi parantaa lisäämällä harjoitteluun vaihtelua ja monipuolisuutta, kuten peilikuvana tekeminen ja liikkeiden vaikeuden lisääminen (Kalaja 2015).

3.4 Merkityksellisyys ja kuuluvuus

Duckworth (2016) määrittelee merkityksellisyyden yhdeksi intohimon osaksi, aikomukseksi edesauttaa muiden hyvinvointia omalla tekemisellään. Oman tekemisensä merkityksellisyys kehittyy yleensä intohimon ja harjoittelun myötä, mutta voi kehittyä myös ennen näitä. Sinnikkäät ihmiset motivoituvat yhä uudestaan pettymysten ja ongelmien jälkeen, kun he kokevat, että heidän ponnisteluillaan on merkitystä myös muille ihmisille. (Duckworth 2016, s. 144.) On siis yksi ihmisen perustarpeista etsiä sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja tekojensa merkityksellisyyttä (Duckworth 2016, s. 147 & Ryan & Deci 2002, s. 7).

Yksi keino löytää merkityksellisyyttä on tarkastella, mitkä ovat omat perusarvot ja yhdistää tavoitteet niihin. Perusarvoja voi olla esimerkiksi läheiset ihmiset sekä oma ja muiden terveys. Nämä voi yhdistää tavoitteisiin esimerkiksi miettimällä, miten oman tavoitteen saavuttaminen auttaisi ja inspiroisi myös omia läheisiä ihmisiä kehittymään. (Baruch-Feldman 2017.)

Merkityksellisyyttä voi yrittää etsiä myös seuraamalla omia arvoja lähellä olevaa roolimal-
lia tai pelkästään ajattelemalla mitä hyötyä työstä, mitä teet nyt, on suuressa kuvassa
(Duckworth 2016, s. 166). Duckworth (2016, s. 160) esittää myös, että sisäinen motivaatio
yhdistettynä muita hyödyttäviin motiiveihin johtaa todennäköisemmin pitkäjänteiseen moti-
vaatioon tavoitteita varten.

Myös valmentajan täytyy ennen valmennusfilosofiansa luomista tietää, miksi itse valmen-
taa ja mikä merkitys omalla panoksella on urheilijoiden elämään. Lisäksi valmentajan tu-
lee luoda muutama ydinarvo, kuten kunnioitus ja kova työmoraali, jota myös urheilijoille
opettaa. (Gilbert 2016, s. 5.) Ydinarvoja täytyy iskostaa urheilijoille pitkään ja tehokkaasti,
jotta arvot auttaisivat urheilijoita kehittymään sekä ihmisenä että urheilijana. Näin ollen ar-
voista pidetään kiinni läpi kehittymisprosessin. (Gilbert 2016, s. 22.)

Merkityksellisyys lisää kuuluvuutta, jolla on suuri rooli sekä sinnikkyuden että motivaation
kehittymisessä. Ideaaliyhteisöissä- tai joukkueissa jokaisen, myös uusien jäsenten, tulisi
tuntea itsensä tervetulleiksi. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikkien jäsenten tulisi tuntea, että
pystyy puhumaan omista asioistaan ja ottamaan kantaa aiheisiin. Kannustava ympäristö
etenkin nuorilla helpottaa vastuullisen ja kunnioittavan käytöksen kehittämisessä. (Dyer
2016.) Sinnikkyyttä lisää siis sosiaalinen merkityksellisyys eli ryhmässä kuuluvuuden tun-
teet (Suzuki, Tamesue, Asahi & Ishikawa 2015).

Yksilöiden tulee siis tuntea, että he ovat arvokkaita ryhmän tai joukkueen jäseniä, jotta he
jaksavat motivoitua pitkäjänteisesti tekemään työtä kohti tavoitteita, huolimatta, millä ta-
solla tällä hetkellä ovat (Sagor 1996).

3.5 Jatkuvan kasvun ja kehittymisen asenne

3.5.1 Kasvun ajattelutapa

Asenteemme ja ajattelutapamme tulevat todennäköisimmin aikaisemmista onnistumisista
ja epäonnistumisista sekä siitä, miten ihmiset ympärillä ovat näihin reagoineet (Duckworth
2016, s. 181).

Dweck (2006, 2009) on tutkimuksissaan löytänyt kahta erilaista ajattelutapaa (mindset),
joilla ihmiset ajattelevat omista kyvyistään ja lahjakkuudestaan. Muuttumaton ajattelutapa
tarkoittaa, että ihminen ajattelee omien kykyjensä kussakin asiassa olevan pysyvä ominai-
suus, eikä juuri muutettavissa. Kasvun ajattelutavalla varustettu ihminen sen sijaan ajatte-
lee, että kaikkia taitoja ja kykyjä on mahdollista kehittää harjoittelun ja yrittämisen seu-
rauksena. He eivät kuitenkaan usko, että kaikilla on sama potentiaali yltää huipulle, vaan

he ymmärtävät määrätietoisien harjoittelun olevan tie kehittymiseen ja sitä kautta kohti omaa huipputasoa. (Dweck 2009.)

Kasvun ajattelutapa johtaa suurempaan haluun oppia, joka johtaa siihen, että tällä ajattelutavalla varustettu hamuaa lisää haasteita, sietää enemmän vastoinkäymisiä, näkee yrittämisen tienä huipputuloksiin, oppii kritiikistä ja inspiroituu myös muiden onnistumisista. Kasvun ajattelutapa urheilijalla johtaa näin lopulta korkeampiin saavutuksiin, verrattuna muuttumattomaan ajattelutapaan, jossa urheilija luovuttaa helposti ja negatiivisen palautteen opetukset valuvat hukkaan. (Dweck 2006, s. 245.)

Monissa tutkimuksissa on huomattu, että urheilijat, joilla on mitattu kasvun ajattelutavan piirteitä, reagoivat rakentavammin sekä onnistumisiin että epäonnistumisiin omassa lajissaan. Lisäksi tehtäväorientoituneisuus yhdessä kasvun ajattelutavan kanssa voi helpottaa epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä ja niistä selviytymistä verrattuna tavoite- ja tulosorientoituneisuuteen. (Potgieter & Steyn 2010.) Kasvun ajattelutavan oppiminen kasvattaa näin motivaatiota ja lisää kehittymisen tuomia saavutuksia (Dweck 2009).

Kasvun ajattelutavan periaatteena on fakta, että aivot ovat kuin lihakset, jotka muuttuvat ja vahvistuvat, kun niitä käytetään. Kun ihminen oppii, hermoverkot aivoissa yhdistyvät ja vahvistuvat. Mitä enemmän haastaa itseään oppimaan, sitä enemmän aivosolut kasvavat. Näin aiemmin hankalat asiat alkavat tuntumaan helpolta. (Dweck 2006, s. 219.)

Kun oppilaat eivät tiedä miten asiat tehdään ja muut tietävät, kuilu osaavien ja vielä oppimattomien välillä saattaa tuntua oppilaista ylittämättömältä. Opettajan ja valmentajan rooli on kertoa totuus siitä, että oppilas ei osaa vielä ja antaa työkaluja, jotta kuilun saisi saavutettua. (Dweck 2006, s.199.)

3.5.2 Miten opettaa kasvun ajattelutapaa?

Ajattelutapoja voi kehittää luomalla ryhmien sisällä esimerkiksi työpajoja, joissa opetetaan kasvun ajattelutapaa kertomalla, että jokaisen ihmisen aivot ovat muovautuvia ja aivojen hermosolut luovat uusia yhteyksiä, kun oppimista tapahtuu. Pointtina on opettaa, että jokainen voi oppia uutta ja kehittyä, aiheesta riippumatta. (Dweck 2006, s. 218.) Kasvun ajattelun opettaminen suoraan yksilöille on todettu parantavan motivaatiota ja saavutuksia (Dweck 2009). Yksilön ajattelua tulisi ohjata suuntaan, että oppimisen ollessa päätavoitteena, myös tulokset tulevat sivutuotteena (Dweck 2006, 2009).

Opetettaessa tai valmentaessa aseta tavoitteet korkealle ja perustele, miksi, tasosta riippumatta. Välitä oppilaista ja heidän kehittymisestään, jolloin heille syntyy fiilis, että he voi-

vat kehittyä, kuinka paljon vain. Kasvun ajattelutapaan kannustaa, jos ympäristössä vallitsee luottamus ilman arvostelevaa ilmapiiriä. (Dweck 2006, s.196.) Korkeiden tavoitteiden lisäksi yksilöllä tulee myös olla mahdollisuudet saavuttaa ne, joten rajat tulee olla sopivalla tasolla ylitettäväksi (Dweck 2006, s. 212). Valmentajan tai opettajan tulee siis haastaa yksilöitä perustellulla tavalla muun muassa korkeilla odotuksilla, jotta yksilöt saavat tunteen, että heillä on potentiaalia kehittyä lisää (Dweck, Walton & Cohen 2014).

Kasvun ajattelutapa voi kehittyä oikeanlaisen palautteen ja kehumisen jälkeen jo muutamman vuoden ikäisille lapsille (Gunderson ym. 2013). Kasvun ajattelulla pyritään oman sisäisen puheen muuttamiseen kasvun suuntaan. Kasvun ajattelutavan opettelulla on tavoitteena muuttaa ihmisten ajattelua itsestään, omasta elämästään ja muista ihmisistä. (Dweck 2006, s. 216.) Kasvun ajattelun kehittymistä voi vahvistaa luomalla konkreettisia suunnitelmia asioista, joita haluaa kehittää. Konkreettisen suunnitelmasta tekee sen, että tietää missä, milloin ja miten toteuttaa suunnitelman. Suunnitelmaa pyritään toteuttamaan välittämättä kulloinkin vallitsevasta mielentilasta. (Dweck 2006, s. 245.)

Valmentajien tulisi opettaa urheilijoita yrittämään entistä enemmän epäonnistumisten jälkeen, koska tällaisen sietokyvyn ja luonteen omaavat ihmiset pystyvät kehittymään jatkuvasti lisää ja säilyttämään motivaation pitkällä aikavälillä, vaikka palkintoa ponnisteluista ei olisi vielä tullutkaan. Mahdollisuus laskeneeseen motivaatioon ja lopettamiseen on suurempi, mitä nopeammin yksilö saa palkinnon suorituksestaan. Sen vuoksi yksilöille tulisi opettaa, että kaikista ponnisteluista huolimatta palkintoa ei ole aina saatavissa, ja että yrittämistä jatkamalla palkinto tulee kyllä. (Bronson & Merryman 2009, s. 24.)

Sanomisilla ja palautteella on suuri merkitys, miten ihminen ajattelee tulevaisuudessa asioista, etenkin kehitysiässä. Esimerkiksi kommentti ”opit nopeasti, olet fiksu!” voi kääntyä jatkossa toisinpäin, etenkin kehittyvän nuoren päässä: ”jos en opi nopeasti, en ole fiksu”. Tämä laskee motivaatiota. Kasvun ajattelutapaan kannustava palaute ”teit hienoa työtä ja laitoit paljon yritystä peliin” kääntyy todennäköisemmin siihen, että palautteen saanut henkilö haluaa oppia lisää. (Dweck 2006, s.175.) Palautteenannon valmentajana tai vanhempana tulee siis aina antaa viesti, että ”olet kehittyvä persoona ja olen kiinnostunut kehitymisestäsi”. Tämä tekee yksilön motivaatiosta ja itseluottamuksesta vahvemman, haavoittuvuuden sijasta. (Dweck 2006, s. 211.)

Palautteen tulee olla tarkkaa ja rehellistä, eikä merkityksetöntä ja tyhjästä annettua (Bronson & Merryman, s. 23). Eräässä tutkimuksessa todettiin, että lasten ja nuorten tyhjästä kehumisen ja negatiivisuutta välttelevä palaute oli kaksi kertaa huonompi suorituksen kehittämisen kannalta, kuin rakentava, jämäkkä ja hyvällä sävyllä annettu palaute (Bronson & Merryman 2009, s. 23). Kritiikkiin, kuten epäonnistumisiin, tulee oppia suhtautumaan

kasvun ajattelun kautta, vaikka se voisikin olla vaikea kokemus. Kasvun ajattelun mukaan epäonnistuminen ja virheet eivät määritä millään lailla sitä, minkälainen ihminen olet. Nämä ovat vain ongelmia, jotka tulee kohdata, käsitellä ja joista tulee yrittää oppia jotakin. (Dweck 2006, s. 33.) Taulukossa 3 esimerkkejä palautteenannosta käytännössä.

Urheilijat, jotka uskovat valmentajansa arvostavan enemmän yritteliäisyyttä ja harjoittelua luonnollisten kykyjen sijaan, suoriutuvat paremmin (Dweck 2009). Lisäksi kaikkia pelaajia tulisi kohdella tasavertaisesti ja auttaa yhtä paljon, vaikka he olisivat taidoiltaan eritasoisia ja ihmisenä erilaisia (Dweck, C. 2006, s. 208).

Taulukko 3. Miten edistää kasvun ajattelutapaa ja sinnikkyyttä palautteenannolla ja kielenkäytöllä? (Duckworth 2016, s. 182).

Heikentää kasvun ajattelutapaa ja sinnikkyyttä	Kasvattaa kasvun ajattelutapaa ja sinnikkyyttä
<ul style="list-style-type: none"> - Olet luonnonlahjakkuus! Pidän siitä. - No, ainakin yritit. - Hienoa työtä! Olet todella lahjakas! - Tämä on vaikea tehtävä. Ei kannata pahastua, vaikka et pystykään siihen. - Ehkä tämä vain ei ole vahvuutesi. Älä huoli – sinulla on myös muita vahvuuksia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Olet oppijan luonne! Pidän siitä. - Tämä ei nyt toiminut. Puhutaanpa nyt, miten lähestyit tehtävää ja miten voisit toimia paremmin. - Loistavaa työtä! Kerropa vielä yksi asia, mitä olisit voinut tehdä paremmin. - Tämä on vaikea tehtävä. Ei kannata pahastua, vaikka et vielä pystykään siihen. - Pidän tavoitteita korkealla. Uskon sinuun ja uskon, että voimme yhdessä saavuttaa tämän tavoitteen.

3.5.3 Kasvun itsepuhe

Kasvun ajattelutavan omaksuminen johtaa optimistisempaan itsepuheeseen ja sitä kautta parempaan vastoinikäymisten sietämiseen. Tämän vuoksi myös optimistista itsepuhetta on tarpeen harjoitella. (Duckworth 2016, s. 192.) Negatiivinen itsepuhe, kuten ”en osaa tätä ja tulen epäonnistumaan”, johtaa helposti itseään toteuttavaan ennusteeseen eli siihen mi- hin itse uskoo, niin myös tapahtuu. Negatiivinen itsepuhe heikentää myös keskittymistä.

(Duckworth 2016, s. 170.) Valmentajan tulisi osoittaa urheilijoille odottavansa positiivista onnistumista ja kehittymistä, jotta itseään toteuttava ennustus olisi mahdollisempi. Näin myös urheilijoiden odotukset ja usko kasvusta on todennäköisempi. (Solomon, Wiegardt, Yusuf, Kosmitzki, Williams, Stevens & Wayda 1996.)

Opittu optimismi pyrkii osoittamaan saman, kuin kasvun ajattelutapa ja sinnikkyiden ominaisuudet, eli positiiviset ajattelumallit on mahdollista oppia. Optimismia ja positiivisuutta voi oppia tietoisesti haastamalla mitä tahansa negatiivista itsepuhetta, jota mielessä esiintyy, etenkin vastoinkäymisten hetkellä. (Seligman 2006.) Positiivista itsepuhetta voi opetella esimerkiksi luomalla itselleen tilanteita, jossa harjoittelee asiaa, jota ei ole ennen tehnyt ja siten luo itselleen spesifin tilanteen, jossa on jokin painetta aiheuttava panos, kuten asian suorittaminen tietyssä ajassa. Näin myös negatiivinen itsepuhe on todennäköistä, jolloin on pakko harjoitella hermojen ja keskittymisen säilyttämistä. (Duckworth 2016, s. 171.)

3.6 Poikkisanoja Grit:stä

Sinnikkyiden käytännöllisyyttä ja sen osa alueita on myös kyseenalaistettu (Crede ym. 2016). Esimerkiksi koulumenestyksestä ennustivat paremmin tunnollisuus ja tunteiden säätelytaidot, kuin sinnikkyiden ominaisuudet (Ivcevic & Brackett 2014). Lisäksi täytyy ymmärtää, että sinnikkyys on osa menestymisen ja kehittymisen kokonaisuutta, mutta ei läheskään koko totuus. Menestymiseen on monta erilaista, uniikkia polkua, ja sinnikkyys voi olla yksi niistä. (Credé ym. 2016.) Lisäksi sinnikkyiden kasvattamiseen ei ole löydetty tutkimuksissa vielä tarkkoja keinoja (Fite, Lindeman, Rogers & Voyles 2017).

Crede ym. (2016) ehdottavat myös, että gritin kehittämisellä saattaisi olla vain pieni merkitys suoritukseen ja menestykseen, ja että tärkein hyöty grit:stä olisi vastoinkäymisten sietokyky, ei niinkään muut ominaisuudet. Myös Rose esittää, että menestymistä ei voida ennustaa tarkasti jollain tietyllä ominaisuudella ja, että grit olisi enemmänkin seuraus menestyksestä, kuin syy sille. (Selingo 2016).

Sinnikkyiden tutkimuksen tärkeä viesti on kuitenkin, että lahjakkuus ei ole ainoa asia, joka johtaa menestykseen, vaan eri ominaisuuksilla, kuten sinnikkyydellä ja kovalla harjoittelulla voidaan saada yhtä lailla huippuosaamista ja menestymistä (Engber 2016).

Urheilijan kehitymisessä tulee kuitenkin ensisijaisesti ottaa huomioon perusasiat, kuten ravinto, lepo ja harjoittelu. Psykologisten perustarpeiden lisäksi muutkin perustarpeet ovat tärkeitä, kuten yksinkertaisesti ruoka, juoma ja yksilölliset tarpeet palautumisessa. (Loehr 1994.)

4 Videot oppimisvälineenä

4.1 Visuaalinen oppiminen

Visuaaliset oppijat nauttivat lukemisesta ja tarvitsevat paljon visuaalisia mielikuvia, kuten videoita. Luennot ja keskustelut ilman visuaalisuutta voivat olla haastavia visuaaliselle oppijalle. Visuaaliset oppijat tarvitsevat siis jotain, mitä voivat silmillään nähdä, jotta pystyvät opittavasta asiasta luomaan mielikuvia ja oppimaan sitä kautta. (Dreyer & van der Walt 1996.)

Kuitenkin pelkästään ajatus, että yhdellä oppimistyyllillä oppii tehokkaimmin, kuten visuaalisesti oppimalla, voi kuitenkin olla oppimisen kannalta rajoittavaa. Ihmisellä on eri aisteja, joita voi kaikkia hyödyntää oppimistekniikoissa. Tärkeää on hyödyntää siis kaikkia oppimiseen käytettäviä aisteja monipuolisesti. (Yle 2015.)

Vaikka eri aisteja on tärkeää käyttää oppimisessa, on huomioitava, että monet oppijat motivoituvat eniten juuri visuaalisesta oppimisesta. Esimerkiksi ihmisen fysiologiaa opiskeleville tehdyssä tutkimuksessa naisista (46%) sekä miehistä (49%) lähes puolet pitivät visuaalista oppimista miellyttävimpänä. (Dobson 2009.) Visuaalisesta oppimisesta motivoituvat oppijat pitävät paljon visuaalisia ärsykeitä sisältävistä asioista, kuten tietokoneen ja tekniikan tarjoamista väreistä ja moniulotteisuudesta (Becker & Dwyer 1998).

Visuaaliset oppijat kehittyvät parhaiten kuvista oppimalla ja luomalla yhteyksiä ja kokonaisuuksia mielikuvallisesti. Verbaalisiin oppijoihin nähden visuaaliset oppijat kykenevät luomaan opittavista asioista laajempia käsityksiä ja kokonaiskuvia, joten he pystyvät todennäköisemmin myös soveltamaan asioita paremmin. (Koc-Januchta, Höffler, Thoma, Precht, Leutner 2017.)

4.2 Videot opetuksessa

Videot voivat olla yksi keino opettajien taakan keventämisessä ja samalla myös oppilaiden ongelmanratkaisutaitojen kehittämisessä, jos oppilaat tuottavat tietoa itse videokuvausta hyödyntäen (Kentz & Kukkonen 2011, s. 120). Uusilla teknologisilla keinoilla, kuten videoilla, voidaan siirtää opetus paikasta ja ajasta riippumattomaksi. Näitä keinoja ovat esimerkiksi opetusvideot, live-lähetykset ja luentotallenteet. Lisäksi videoita voi pysäyttää, joka helpottaa oppimista ja muistiinpanojen tekemistä omaan tahtiin. (Kentz & Kukkonen 2011, s. 122.)

Opetusvideoilla voidaan päästä myös paremmin käsiksi opittavan asian hyödyntämistä käytännön tilanteissa eli videoilla voidaan kuvata tilanteita tosielämän ympäristöstä (Hakkarainen & Vapalahti 2011, s. 136).

”Video voi toimia opiskelun ja oppimisen lähtökohtana havainnollistamalla tapausta tai esittämällä tietyn ongelmatilanteen katsojien ratkaistavaksi. Parhaimmillaan videolla on voimaa sytyttää ja laukaista (trigger) tapaukseen liittyvää keskustelua, pohdintaa ja ongelmanratkaisua”. (Hakkarainen & Vapalahti 2011, s. 138.) Triggerinä toimiessaan videot voivat toimia oppimisen ja ongelmanratkaisun lähtökohtana, mutta ei välttämättä aina oppimisen kohteena. Näin videot ovat hyviä ongelmien tai erilaisten tapausten havainnollistajia. (Hakkarainen & Poikela 2011, s. 173.)

Tutkimuksessa parasta saavutettua oppimista visuaalisista asioista on todettu saatavan videokuvien ja valokuvien yhdistelmästä. Tehokkainta oppiminen opetusvideoiden kautta on, jos videokuvan lisäksi mukana on hyvät selitykset ja sopiva määrä havainnollistavia valokuvia. (Arguel & Jamet 2009.)

Videoilla voidaan esittää esimerkiksi vuorovaikutuksellisia tilanteita, joista voi oppia tulkitsemaan tunteita, eleitä ja kehonkieltä. Opetusvideoissa voidaan osoittaa ihmissuhdetilanteita, joita voi käyttää kehittymiseen. (Lehtonen 2011, s. 161-162.)

Opetusvideoita voi lisätä muun muassa verkkopohjaisiin oppimisympäristöihin, sosiaaliseen mediaan ja erilaisiin helposti lähestyttäviin palveluihin, kuten Youtubeen (Hakkarainen & Poikela 2011, s. 169).

5 Työn tavoite

Työn tavoitteena on kehittää normaalin urheiluvalmennuksen sisällä tapahtuvasta psyykkisestä valmennuksesta eli urheilijakeskeisestä valmennuksesta materiaalia Vierumäen valmennuskeskukselle ja Haaga-Helian psyykkisen valmennuksen verkkokursseille. Psyykkisistä taidoista on aiemmin tehty yksi opinnäytetyö valmennuskeskukselle ja Haaga-Helille, joissa toteutustapana ovat videot.

Grit on melko uusi tai ainakin uudella tavalla määritetty psyykkisen ja urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alue, josta tarvitaan lisää käytännön tietoa. Urheilijakeskeinen valmennus on nykyajan valmennustyyli, josta tarvitaan uusia valmentajia ja opiskelijoita koulutettaessa käytännön kuvia ja videoita. Käytännön tiedot tämän opinnäytetyön videoissa perustuvat suureen määrään lähteitä.

Psyykkisestä valmennuksesta ja sen osa-alueista ei muutenkaan ole tarpeeksi videomateriaalia valmentajille ja urheilijoille, vaikka psyykkisen valmennuksen käyttö joukkue- ja yksilölajeissa on yhä lisääntynyt Suomessa. Tämän vuoksi tavoitteena on tehdä moneen lajiin, urheiluun yleisesti sekä opetuskäyttöön soveltuva videopankki, jota voi soveltaa lajissa kuin lajissa. Videoissa on sujuvamman toteutuksen vuoksi enemmän yksilö- kuin joukkuekohtauksia. Videoiden toivotaan tavoittavan valmentajia ja opiskelijoita kirjallisia materiaaleja helpommin ja toimivan näin helposti lähestyttävänä versiona aiheen viemisessä käytäntöön.

Tavoitteena on myös oppia videoiden avulla herättämään mahdollisimman paljon mielikuvia opittavasta aiheesta, jotta oppiminen olisi tehokasta. Lisäksi tavoitteena on oppia videoiden tuotosprosessia, kuten käsikirjoittamista, kuvaamista, editointia, valaistusta ja äänenkäyttöä.

6 Työn vaiheet

Opinnäytetyö lyötiin käyntiin marraskuun alussa, keskustelulla toimeksiantajan, Haaga-Helian edustajan kanssa. Toimeksiantajalta tuli idea enemmän pinnalle nousevasta urheilijakeskeisestä valmennuksesta, josta ei kuitenkaan vielä löydy Suomessa selkeitä käytännön videoita.

6.1 Työn suunnittelu ja toteutus

Työ aloitettiin marraskuun 2017 alussa työsuunnitelman teolla. Suunnitelmassa työn tuotos rajattiin yhteen urheilijakeskeisen valmennuksen osaan, Grit:iin. Alun perin suunnitelmassa oli tarkoitus tehdä Grit:n osa-alueista videot lapsuuden, valintavaiheen ja huippuvaiheen valmennusta varten. Suunnitelma kuitenkin muuttui kirjallisuuskatsausta tehdessä siihen, että videot tehtiin vain Grit:n osa-alueista yleisesti, ottaen huomioon sekä valmentajan että urheilijan näkökulmat.

Suunnitelmissa oli myös tehdä opinnäytetyö melko tiheässä aikataulussa muiden opiskeluiden yhteydessä, marraskuusta maaliskuun alkuun. Marras-joulukuussa suunnitelmassa oli aiheeseen tutustuminen, työn suunnittelu ja kirjallisuuskatsauksen teko. Tammikuussa tarkoituksena oli viimeistellä kirjallisuuskatsaus ja luoda videoiden käsikirjoitus. Tammi-helmikuussa aiheena oli videoiden kuvaaminen ja loppujen kirjallisten töiden viimeistely. Helmikuun loppupuolelle ja maaliskuun alkuun suunniteltiin vain työn tarkistus ja pienten yksityiskohtien, kuten lähdeviittausten, viimeistely.

Kirjallisuuskatsausta työstiin marraskuusta tammikuulle asti. Kirjallisuuskatsaukseen löytyi paljon ja monipuolisia lähteitä, joskin suomalaisia lähteitä aiheesta oli vaikeampi löytää. Aiheessa oli kirjoittajalle tuttuja lähteitä aiemmasta opiskelusta, joka helpotti kirjallisuuskatsauksen kokonaisuuden kehittämisessä.

Videot käsikirjoitettiin kirjallisuuskatsauksessa esitettyihin lähteisiin perustuen tammikuussa. Tavoitteena oli luoda videot, joissa luotaisiin mahdollisimman paljon mielikuvia taustalla pyörivän puhutun faktatiedon pohjalle, jotta videoista tulisi esiin sen käytännöllisyys. Tämän vuoksi videoille pyrittiin suunnittelemaan mahdollisimman lyhyitä pätkiä, jotta puhuttu tieto ei menisi ohi ja kuuntelija ehtisi sisäistämään asioita jo videon katsomisen aikana. Grit:in aihioista tuli siis saada sellaisia, että ne pystyttäisiin yhdistämään aitoihin harjoittelutilanteisiin.

Videoiden kuvauksessa haasteena oli henkilöiden löytäminen kuvauksiin, etenkin ryhmätilanteisiin, jonka vuoksi käsikirjoitusta piti myös hieman prosessin aikana muuttaa. Kuvauksissa oli siis hieman resurssipulaa; avustajia, esiintyjiä ja kuvaajia videoille oli hieman vaikea motivoida. Videoissa nähdään tarkoituksellisesti monia eri lajeja, koska videot oli tarkoitus suunnata yleisesti urheilun ja valmennuksen kenttään.

Videoissa käytettiin Honor 8 Liten kännykkäkameraa, joka toimi melko hyvin. Mitään HD-laatua videoihin ei siis saatu, joskin laatu on hyvä huolimatta kuvauslaitteesta. Videot tuli kameran vuoksi kuitenkin kuvata melko läheltä puhujaan nähden, jotta äänet kuuluisivat mahdollisimman hyvin. Ennen editointia ääniä kuitenkin korotettiin ja videon laatua pyrittiin muokkaamaan paremmaksi. Hyvin toimivat, ulkoiset ja langattomat mikrofonit olisivat voineet olla tarpeen ääntä varten, joskin ne ovat melko tyyriä.

Kuvattavia kuvia ja videopätkiä tuotettiin suunnitelmien mukaisesti yhteensä 80 kappaletta. Vaikka videoklipit ovat lyhyitä, suuri määrä kuvia toi paljon aikataulullisia haasteita työn tekemiseen. Suuri määrä kuvia ja videopätkiä toi kuitenkin lisäarvoa videoille, koska muutama pidempi videopätkä saattaisi olla liian monotoninen, etenkin jos tarkoitus on oppia videoista ja saada aiheita jäämään mieleen.

Videot editointiin Windowsin Live Movie Makerilla, joka toimi yksinkertaisena työkaluna videon kokoamisessa. Videot ja äänet pyrittiin tekemään valmiiksi siihen muottiin, että editointityökalulla pystyttiin tekemään helppo, joskin aikaa vievä työ. Joidenkin kuvien päälle tehtiin lisäksi erikseen puhutut äänitteet, jotka äänitettiin Audacity-ohjelmalla. Editointivaiheessa videoihin lisättiin lisäksi tekstitykset VideoPad-ohjelmalla ja loppuun aiheen tiivistelmä. Tekstityksiä voi hyödyntää, jos videota katsoo esimerkiksi ilman ääniä. Videoiden pituudet olivat 2-5 minuuttia ja yhteensä videoita tuotettiin 8 kappaletta.

6.2 Aiheet videoissa

Opinnäytetyön päätyö eli urheilijakeskeisen valmennuksen osa-alueesta Grit, valikoitui mielenkiinnon mukaan. Grit sisältää monia urheilijakeskeisyyden osa-alueita itsessään, jonka vuoksi siitä oli tehtävissä laajin kokonaisuus videomateriaalia. Grit'in osa-alueet ovat selkeät, ja jaottelu on tehty Grit'in brändänneen Angela Duckworthin kirjasta. Osa-alueet ovat siis intohimo ja kiinnostus, päivittäinen kehittyminen ja harjoittelu, merkityksellisyys sekä jatkuvan kasvun ja kehittymisen asenne. Lisäksi Grit-termin ollessa melko uusi, päätettiin tehdä esittelyvideo selkeyttämään teemaa.

Intohimo ja kiinnostus on laaja kokonaisuus, jonka vuoksi siitä luotiin kaksi videota, urheilijan ja valmentajan näkökulmat. Intohimo ja kiinnostus viittaa sisäiseen motivaatioon ja sen syntyyn, jonka vuoksi aiheessa pystyttiin hyödyntämään myös itseohjautuvuusteorian periaatteita. Videoilla pyritään näyttämään, kuinka urheilijan kiinnostus johonkin tiettyyn rakentuu, ja mitä urheilija voi myös itse tehdä saadakseen kiinnostuksensa säilymään.

Valmentajan näkökulmasta aihetta esitellään vahvasti autonomian, pätevyys ja kuulumisen tunteiden kautta. Ensinnäkin osoitetaan urheilijakeskeisyyden periaatteita noudattaen, että valmentajan tulee tuntea urheilijansa ja heidän tasonsa, jonka jälkeen voi vahvistaa urheilijan itseohjautuvuutta eri menetelmin.

Päivittäisestä kehittämisestä ja harjoittelusta haluttiin kokonaisuudessa yksi video, jotta katsoja ymmärtäisi aiheen kokonaisuuden paremmin. Tarkoituksellinen harjoittelu on yksinkertainen, mutta moniosainen kokonaisuus, jonka opittuaan urheilija voi kehittyä eri osa-alueella tarkoituksellisesti ja suunnitellusti. Videoilla pyritään osoittamaan tarkoituksellisen harjoittelun vaiheet ja kuinka paljon se vaatii urheilijalta.

Merkityksellisyys liittyy enemmänkin urheilijan ja valmentajan ajatuksiin omien tekojensa tärkeydestä. Merkityksellisyys videossa pyrittiin osoittamaan arvojen ja oman ajattelun tarkoitus pitkjänteisen menestymisen pohjana.

Jatkuvan kasvun asenne jaoteltiin kolmeen osaan: muuttumattomaan ajattelutapaan ja kasvun ajattelutapaan urheilijoilla sekä valmentajilla. Muuttumattoman ajattelutavan esimerkki haluttiin mukaan, jotta katsojat ymmärtäisivät konkreettisesti, miltä se voi näyttää ulospäin ja miten se eroaa kasvun ajattelutavasta.

Kasvun ajattelutavat urheilijalla on pätkä, jossa käydään läpi urheilijan keinoja kehittää omaa ajatteluaan ja itsepuhettaan, joka taas johtaa pitkällä tähtäimellä kehittymiseen ja sitä kautta oman potentiaalin saavuttamiseen. Valmentajan näkökulmassa pureuduttiin palautteen antoon, valmentajan olemukseen, äänensävyyn ja urheilijoiden haastamiseen.

7 Pohdinta

Urheilijakeskeisen valmennuksen urheilupsykologisena tavoitteena on kehittää urheilijoita sekä ihmisenä että huippuun pyrkivänä urheilijana (Miller & Kerr 2002, s. 140). Urheilijakeskeisellä lähestymistavalla muistutetaan urheilijoille ennen kaikkea, että urheilu on vain yksi osa elämän kokemusta, eikä koko elämä (Preston 2013, s. 15). Kehittyäkseen sekä ihmisenä että urheilijana, on sinnikkyys tärkeänä osana kehitystä. Sinnikkyys (grit) tarkoittaa intohimon ja määrätietoisuuden yhdistelmää pitkän aikavälin tavoitteissa. (Duckworth 2016 & Duckworth ym. 2007.)

Työn tavoitteena oli kehittää normaalin urheiluvalmennuksen sisällä tapahtuvasta psyykkisestä valmennuksesta eli urheilijakeskeisestä valmennuksesta ja sen osa-alueesta, Gritistä materiaalia videoiden muodossa Vierumäen valmennuskeskukselle ja Haaga-Helian psyykkisen valmennuksen verkkokursseille.

Työtä sai tehdä melko autonomisesti ja työn vaiheista sai myös palautetta. Kyseessä oli toinen videomateriaaliin pohjautuva opinnäytetyö Vierumäen valmennuskeskukselle ja Haaga-Helialle. Tarkoituksena oli siis myös laajentaa harjoituspankkia opetuskäyttöön.

7.1 Työn onnistumiset ja kriittinen arviointi

Tämä opinnäytetyö onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Kirjallisuuskatsaus on laaja ja kattava, joskin aihetta olisi voinut ehkä rajata hieman lisää. Myös videoiden suunnittelu ja toteutus onnistui kelpollisesti. Opinnäytetyöstä käy hyvin selville urheilijakeskeisen valmennuksen kokonaisuus. Kokonaisuudesta työn aiheeksi valittu Grit on kuvailtu sekä kirjallisesti että videoissa tarkasti. Videot sisälsivät paljon tosielämän tilanteita ja käytännön esimerkkejä, joskin näytellyssä muodossa. Tämä lisää hyvin aiheiden sisällyttämistä käytäntöön videoista saatujen esimerkkien kautta.

Suunnitelmaa täytyi prosessin aikana hieman muuttaa kuvausresurssien vuoksi. Koska aiheet ovat yleisesti valmennukseen ja urheiluun liittyviä, eikä esimerkiksi lapsuusvaiheeseen, oli kuvausten toteuttaminen pitkin tammi-helmikuuta mahdollista. Koska Gritin osa-alueet ovat selkeästi määritelty, oli myös videoiden aiheet yksinkertaisesti poimittavissa. Aiheet pyrittiin esittämään mahdollisimman monipuolisesti niin, ettei videoiden pituudet kuitenkaan venyisi yli viiden minuutin. Aiheista pyrittiin videoilla luomaan mahdollisimman paljon havainnollistavia mielikuvia, mikä onnistui hyvin.

Kriittisesti arvioituna videot vaatisivat lisää johdonmukaisuutta ja selkeämpää rakennetta. Näin videoissa olisi voinut olla enemmän taukoja puhutun tiedon ja kuvien välillä, jotta katsoja pystyisi tarttumaan aiheisiin paremmin. Otettakoon kuitenkin huomioon, että videon voi aina pysäyttää tai kelata taaksepäin, jos asia on mennyt ohi.

Videoissa käytettiin melko yksinkertaista kameraratkaisua, mikä saattoi vaikeuttaa videokuvien monipuolistamista. Videot kuvattiin melko lähellä äänen kuuluvuuden, kuvan laadun ja kunnan zoomaus-mahdollisuuden puuttuessa. Tämä saattaa kuitenkin olla myös hyvä asia, jolloin urheilijat ja valmentajat ovat videoilla pääroolissa, olosuhteiden sijasta. Tulevaisuudessa ulkoinen, langaton nappimikrofoni voisi olla toimiva ratkaisu monipuolisempien kuvakulmien ja laadukkaamman äänen kannalta. Myös kuvaajan käyttäminen kaikissa videoissa tekisi videoista laadukkaampia, vaikka opinnäytetyöhön on haastavaa löytää kuvaajaa.

Videon editointi tehtiin yksinkertaisella Live Movie Makerilla, jonka vuoksi videon ulkoasusta tuli melko simppele. Tämän vuoksi videot eivät sisällä erityisiä erikoistehosteita, mitkä olisivat voineet toki tuoda lisää mielekkyyttä videoiden katsomiseen.

7.2 Työn hyödyt ja jatkoaiheet

Työn uskotaan hyödyttävän ensisijaisesti valmennusta opiskelevia yksilöitä, mutta hyötyä voi myös olla urheilijoille ja urheilun ulkopuolella toimiville. Grit'in aiheet ovat sovellettavissa myös muuhun kuin urheiluun, koska aiheet ovat hyvin yleismaailmallisesti päteviä. Kuitenkin parhaiten tuotos sopii heille, joilla ei ole tietoa aiheesta toistaiseksi.

Työn toivotaan myös olevan tarpeellinen työkalu Vierumäen valmennuskeskukselle ja Haaga-Helian valmennuskursseille. Työ voi olla hyvä lisä teorian tiedon yhteyteen koulutuksessa ja kursseilla. Työ tarjoaa videokuvaa arkielämän tilanteista ja eri lajeista, joka mahdollistaa videoiden hyödyntämisen laajassa kuin laajassa. Videot eivät kuitenkaan sovellu niin hyvin lapsuus- ja varhaisnuoruusvaiheeseen, vaan niiden sanoma on tarkoitettu enemmän myöhäisteini-ikästä aikuisikään ja huippuvaiheeseen. Aiheet, kuten tarkoituksellinen harjoittelu ja merkityksellisyys, eivät ole niin sopivia lapsuudessa haluttuun valinnanvapauteen ja hauskuuden kautta kehittymiseen.

Videot sijoittuvat parhaiten teini-ikäisen loppupuoliskoon ja aikuisikään, koska ajattelun ja itsetunnon kehittyessä urheilija pystyy tekemään videossa esitettyjä valintoja. Videoissa pyritään kuitenkin kuvaamaan aiheita kasvun kautta, esimerkiksi kuvaamalla varhaisen eri-

koistumisen olevan haitallista sisäisen motivaation kehittymisen kannalta monissa tapauksissa. Videoista voi siis olla urheilijalle hyötyä esimerkiksi oman ajattelun, käyttäytymisen ja tekemisten tarkkailussa ja kehittämisessä.

Valmentajan näkökulmaa pyritään näyttämään nykyaikaisen urheilijakeskeisen valmennuksen näkövinkkelistä niin, että ihannevalmentaja esitetään myötätuntoisena ja kaikki huomioon ottavana. Vanhanaikainen valmentaja on videoilla sen sijaan esitetty negatiivis-sävytteisenä ja auktoriteettisena. Tämän osoittamiseen olisi tarvittu lisää ryhmä- ja joukkue-tilanteita, joka oli kuitenkin toteuttamisen kannalta haastavaa. Videoilla sanoma kuitenkin tulee kohtalaisesti selväksi. Valmentajille ja valmennusta opiskeleville videot voivat toimia esimerkkinä ja raameina, miten sisällyttää ja soveltaa psyykkistä valmennusta tavalliseen urheiluvalmennukseen. Lisäksi videot auttavat ymmärtämään sinnikkyuden ja pitkäjänteisyyden osuutta urheilijan oman potentiaalin saavuttamisessa sekä osana urheilijakeskeistä valmennusta.

Jatkossa samantyyppisille käytännön videoille voi olla tilausta koulutuksissa ja itsenäisessä opiskelussa opiskelun muuttuessa yhä enemmän teknologiapainotteiseksi. Videot ovat nykyaikaisia opetusvälineitä, joista voidaan oppia halutut aiheet nopeammin, kuin kirjallisista versioista. Lisäksi videomateriaalit voivat olla yksi keino opettajien taakan keventämisessä (Kentz & Kukkonen 2011, s. 120). Uusilla teknologisilla keinoilla, kuten videoilla, voidaan myös siirtää opetus paikasta ja ajasta riippumattomaksi (Kentz & Kukkonen 2011, s. 122).

Laadukkaat, havainnollistavat, mielikuvia tuottavat ja muistia aktivoivat videot voivat siis toimia hyvänä lisänä opetuksessa ja niiden tekeminen myös opettaa tekijäänsäkin huomattavasti. Jatkossa psyykkisen ja urheilijakeskeisen valmennuksen piiristä voitaisiin tuottaa videomateriaalia Vierumäen valmennuskeskukselle ja Haaga-Helialle muun muassa ryhmäilmiöistä ja psyykkisestä valmentautumisesta suoritustilanteissa.

Lähteet

- Adie, J.W., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. 2008. Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. University of Birmingham.
- Ahlberg, M., Mallett, C. & Tinning, R. 2008. Developing autonomy supportive coaching behaviors: An action research approach to coach development. *International Journal of Coaching Science*, 2, 2, s. 1-20.
- Amorose, A.J. & Anderson-Butcher, D. 2007. Autonomy supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 5, s. 654-670.
- Arguel, A. & Jamet, E. 2009. Using video and static pictures to improve learning of procedural contents. *Computers in Human Behavior*, 25, 2, s. 354-359.
- Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. 2013. Long-term athlete development. *Human Kinetics*.
- Baruch-Feldman, C. 2017. The grit guide for teens: A workbook to help you build perseverance, self-control & growth mindset. Raincoast Books, Kanada.
- Baumeister, R.F. & Leary, M.R. 1995. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 3, s. 497-529.
- Becker, D. & Dwyer, M. 1998. The impact of student verbal/visual learning style preference on implementing groupware in the classroom. *Journal of Asynchronous Learning*, 2, 2, s. 61-69.
- Bosler, A. & Greene, D. 2017. Kuinka harjoitella tehokkaasti: melkeinpä mitä vain! Ted-Ed. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=f2O6mQkFiiw>
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. *Human Kinetics*.
- Cleary, T.J. & Zimmerman, B.J. 2001. Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, s. 185-206. 2001.

Coatsworth, J.D. & Conroy, D.E. (2009). The effects of autonomy-supportive coaching, need satisfaction, and self-perceptions on initiative and identity in youth swimmers. *Developmental Psychology*, 45, s. 320-328.

Conroy, D. & Coatsworth, J.D. 2007. Assessing autonomy supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 8, 5, s. 671-684.

Cotterill, S. 2017. *Performance psychology: Theory and practice*. Routledge.

Crede, M., Tynan, M.C. & Harms, P. 2016. Much ado about grit: A Meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Cumming, S., Smith, R. & Smoll, F. 2006. Athlete-perceived coaching behaviors: relating two measurement traditions. *Journal of sport and exercise psychology*.

David, P. 2005. *Human rights in sport: A critical review of children's rights in competitive sports*. New York: Routledge.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. USA.

Dobson, J.L. 2009. Learning style preferences and course performance in an undergraduate physiology class. *American Physiological Society Journal*, 33, 14, s. 308-314.

Dreyer, C. & van der Walt, J. L. 1996. Empowering diverse learners in tertiary classrooms. *Koers Journal*, 61, 4, s. 469-482.

Duda, J.L. & Treasure, D.C. 2010. Motivational processes and the facilitation of quality engagement in sport, s. 59-79. Teoksessa Williams, J.M. 2010. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. The McGraw Hill Companies.

Duckworth, A.L. 2016. *Grit: The power of passion and perseverance*. Simon & Schuster. USA.

Duckworth, A.L., Kirby, T.A., Tsukayama, E., Berstein, E. & Ericsson, K.A. 2011. Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the national spelling bee. *Social Psychological and Personality Science*. Sage Publications, 2, s. 174-181.

- Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D. & Kelly, D.R. 2007. Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 6, s. 1087-1101.
- Dweck, C. 2006. *Mindset – The new psychology of success*. Ballantine books. USA.
- Dweck, C. 2009. *Mindsets: Developing talent through a growth mindset*. *Olympic Coaching Magazine*, 21, 1, s. 4-7.
- Dweck, C., Walton, G.M. & Cohen, G.L. 2014. *Academic tenacity: Mindsets and skills that promote long-term learning*. Bill & Melinda Gates Foundation.
- Dyer, J. 2016. *Discovering grit: getting grittier about making students grittier*. Vancouver Island University.
- Edwards, W.H. 2010. *Motor learning and control: From theory to practice*. Wadsworth Cengage Learning.
- Engber, D. 2016. Is "Grit" really the key to success? *Slate Magazine*. Luettu 23.12.2017. Luettavissa: http://www.slate.com/articles/health_and_science/science/2017/12/there_is_no_ban_on_words_at_the_cdc.html
- Ericsson, A.K., Krampe, R.T. & Tesch-Romer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *American Psychological Association*, 100, 3, s. 363-406.
- Gabriel, A., Moran, C.M. & Gregory, J.B. 2014. How can humanistic affect employee well-being and performance? An application of self-determination theory. *Coaching: An International Journal of Theory Research and Practice*, 7, 1, s. 56–73.
- Gilbert, W. 2016. *Coaching better every season. A year-round system for athlete development*. Human Kinetics.
- Gould, D., & Carson, S. 2008. Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport & exercise psychology*, 1, s. 58-78.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C., Dweck, C.S., Goldin-Meadow, S. & Levine, S.C. Parent Praise to 1- to 3-Year-Olds Predicts Children's Motivational Frameworks 5 Years Later. *Child Development*, 2013.

Fite, R., Lindeman, M.H., Rogers, A.P. & Voyles, E. 2017. Knowing oneself and long-term goal pursuit: Relations among self-concept clarity, conscientiousness and grit. *Personality and Individual Differences*, 108, s. 191-194.

Hagerty, B., Lynch-Sauer, J., Patusky, K., Bouwsema, M. & Collier, P. 1992. Sense of Belonging: A vital mental health concept.

Hakkarainen, P. & Poikela, S. 2011. Liikkuva kuva sytyttää ongelmaperusteissa oppimisessa, s. 169-188. Teoksessa: Hakkarainen, P. & Kumpulainen, K. (toim.) 2011. Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola 2011.

Hakkarainen, P. & Vapalahti, K. 2011. Opiskelijoiden näyttelemät ongelmatilanteet videolle ja hyötykäyttöön sytykkeiksi. s. 136-151. Teoksessa: Hakkarainen, P. & Kumpulainen, K. (toim.) 2011. Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola 2011.

Headley-Cooper, K. 2010. Coaches perspective's on athlete-centered coaching. University of Toronto.

Hill, K. L. 2001. Frameworks for sport psychologists: enhancing sport performance. *Human Kinetics*.

Hill, D.M., Sarkar, M., Navin, A., Parker, A., Cote, J. & Croad, A. 2015. Self-determination theory: A guide for coaches. Sports Coach UK.

Ivcevic, Z. & Brackett, M. 2014. Predicting school success: comparing conscientiousness, grit and emotion regulation ability. *Journal of Research in Personality*, 2014, 52, s. 29-36.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. PS-kustannus.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2006. Valmentajan luoma motivaatioilmasto. Teoksessa: Liukkonen, J., Jaakkola T. & Kataja, J. (toim.). *Psyykinen valmennus lentopallossa*, s. 83-98.

- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B. & LaBella, C. 2013. Sports specialization in youth sports: Evidence-based recommendations. *Sports Health*, 5, s. 251-257.
- Jowett, S. 2005. The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18, s. 412-415.
- Jowett, S. & Poczwardowski, A. 2007. Understanding the coach-athlete relationship. *Human Kinetics*.
- Jowett, S. & Cockerill, I. 2002. Incompability in the coach-athlete relationships. *Solutions in Sport Psychology*.
- Jowett, S. & Shanmugan, V. Relational Coaching in Sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. 2016. Teoksessa: Schinke, R., McGannon, K.R. & Smith, B. 2016. *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. Routledge
- Kalaja, S. 2015. Monipuolisuuden merkityksestä valmentautumisessa. Luettu 22.12.2017. Luettavissa: <https://urhea-fi-bin.directo.fi/@Bin/f29e822e768566a85d21fa0cc925bc6f/1513936384/application/pdf/425049/monipuolisuuden%20merkitys%20Sami%20Kalaja.pdf>
- Kentz, M.B. & Kukkonen, I. 2011. Liikkuva kuva ja second life – muuttuva opettajuus. s. 119-135. Teoksessa: Hakkarainen, P. & Kumpulainen, K. (toim.) 2011. *Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen*. Kokkola 2011.
- Kidman, L. 2005. *Athlete-centred coaching: Developing inspiring and inspired people*.
- Kidman, L. & Hanrahan, S. 2011. *The coaching process: A practical guide to becoming an effective sports coach*. Routledge. USA.
- Koc-Januchta, M., Höffler, T., Thoma, G.B., Precht, H. & Leutner, G. 2017. Visualizers versus verbalizers: Effects of cognitive style on learning with texts and pictures – an eye-tracking study. *Computers in Human Behavior*, 68, s. 170-179.
- Kremer, J., Moran, A., Walker, G. & Craig, C. 2012. *Key concepts in sport psychology*. SAGE Publications.
- Lahti, E. 2014. Sisu – Toiminnan tahtotila. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L (toim.). 2014. *Positiivisen psykologian voima*. PS-kustannus, s. 318-339.

Lehtonen, P.H. 2011. Voimauttava video ohjaustyössä, s.152-168. Teoksessa: Hakkarainen, P. & Kumpulainen, K. (toim.) 2011. Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola 2011.

Loehr, J.E. 1994. The New Toughness Training for Sports: Mental Emotional Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists. Plume Books.

Markman, G.D., Baron, R.A. & Balkin, D.B. 2005. Are perseverance and self-efficacy costless? Assessing entrepreneurs' regretful thinking. Journal of Organizational Behavior, 2005, 26, s. 1-19.

Milbrath, M. 2017. Athlete-centered coaching: What, why and how? Track Coach, s. 6939-6944.

Miller, P.S. & Kerr, G.A. 2002. Conceptualizing Excellence: Past, Present, and Future. Journal of Applied Sport Psychology, 14, s. 140-153.

Mitchell, J. 2013. Athlete-centered coaching. Luettu 10.11.2017. Luettavissa: <https://coachgrowth.wordpress.com/2013/11/29/athlete-centred-coaching/>

Moen, F & Federici, R.A. 2014. The coach-athlete relationships and self-determination: assessing an athlete centered scale in sport. International Journal of Learning, Teaching and Educational research, 7, 1, s. 105-118.

McClone, N. 2015. Psychological factors that impact the drop-out rate in adolescent sports. University of Central Florida.

National Association for Sport and Physical Education. 2006. Quality coaches, quality sports: National standards for sport coaches. Reston. USA.

Nicholls, A.R. & Jones, L. 2013. Psychology in sports coaching. Theory and practice. Routledge.

Nicholls, A.R. & Perry, J.L. 2016. Perceptions of coach-athlete relationship are more important to coaches than athletes in predicting dyadic coping and stress appraisals: An actor-partner independence mediation model. Frontiers in Psychology, 7, 447, s. 1-12.

- Norton, M. 2005. Some challenges of an athlete-centered approach. Teoksessa Kidman, L. (toim.) *Athlete-centred coaching: Developing inspiring and inspired people*. s. 65-67.
- Ntoumanis, N. & Mallett, C. 2014. Motivation in sport: A self-determination theory perspective. Teoksessa Papaioannou, A.G. & Hackfort, D. 2014. *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology*. Routledge.
- Parker, K., Czech, D., Burdette, T., Stewart, J., Biber, D., Easton, L. & McDaniel, T. 2012. The preferred coaching styles of generation Z athletes: A qualitative study. *Journal of Coaching Education*, 5, 2, s. 5-23.
- Penney, D., & Kidman, L. 2014. Athlete centered coaching: A time for reflection on values, meanings, and practice. *Journal of Athlete Centred Coaching*, 1, 1, s. 2-5.
- Poczwadowski, A., Barott, J.E. & Henschen, K.P. 2002. The athlete and coach: their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*. 33, s. 126-140.
- Potgieter, R.D. & Steyn, B.J.M. 2010. Goal orientation, self-theories and reactions to success and failure in competitive sport. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 16, 4, s. 635-647.
- Preston, C. 2013. Elite athletes experiences of athlete centered coaching. A thesis manuscript for the degree of of Master of Science, Graduate Department of Exercise Science. University of Toronto.
- Purdy, L. 2017. *Sports Coaching: The Basics*. Routledge.
- Rezania, D. & Gurney, R. 2014. Building successful student-athlete coach relationships: examining coaching practices and commitment to the coach. *SpringerPlus*, 3, s. 1-11.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2002. An overview of self-determination theory. An organismic-dialectical perspective, s. 3-37. Teoksessa Deci, E.L. & Ryan R.M. (toim.), *Handbook of self-determination theory*.
- Rogers, C. 1959. *A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework*. Teoksessa Koch, S (toim.), *Psychology; A study of a science*, 3. Formulations of the person and the social context. McGraw Hill.

Rogers, C. 1969. Freedom to learn. Merrill Publishing. Columbus.

Sagor, R. 1996. Building resiliency in students. Educational Leadership, 54, 1, s. 38-43.

Seligman, M. 2006. Learned optimism: how to change your mind and your life. Vintage Books. 3. painos.

Selingo, J.J. 2016. Is 'grit' overrated in explaining student success? Harvard researchers have a new theory. Washington Post. Luettu: 27.12.2017. Luettavissa: https://www.washingtonpost.com/news/grade-point/wp/2016/05/25/is-grit-overrated-in-explaining-student-success-harvard-researchers-have-a-new-theory-and-its-not-comforting-at-all/?utm_term=.7459be0a3b4e

Solomon, G.B., Wiegardt, P.A., Yusuf, F.R., Kosmitzki, C., Williams, J., Stevens, C.E. & Wayda, V.K. 1996. Expectancies and ethnicity: The self-fulfilling prophecy in college basketball. Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, s. 83-88.

Sugarman, R. 2014. Client centered training: A trainer and coach's guide to motivating clients. PTA Global, Level 7 Psychology. Second Edition.

Suzuki, Y., Tamesue, D., Asahi, K. & Ishikawa, Y. 2015. Grit and work engagement: a cross-sectional study. A Peer Reviewed, Open Access Journal.

Tough, P. 2012. How children succeed: Grit, curiosity and the hidden power of character. HMH Books. USA.

Yukelson, D.P. 2010. Communicating effectively, s. 149-165. Teoksessa Williams, J.M. (toim.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance.

Walker, A., Hines, J. & Brecknell, J. 2016. Survival of the grittiest? Consultant surgeons are significantly grittier than their junior trainees. Journal of Surgical Education., 73, s. 730-734.

Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M., & Starkes, J. L. 2004. Deliberate practice and expert performance: Defining the path to excellence, s. 231-258. Teoksessa A. M. Williams & N. J. Hodges (toim.) Skill acquisition in sport: Research, theory and practice. Routledge.

Williams, J.M. 2010. Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. The McGraw Hill Companies.

Wigfield, A., Klauda, S.L & Cambria, J. 2011. Influences on the development of academic self-regulatory processes. s. 33-48. Teoksessa: Zimmerman, B.J. & Schunk, D.H. 2011. Handbook of self-regulation of learning and performance. Educational psychology handbook series. Routledge.

Wood, W. 2014. The emotionally intelligent coach: Considering the importance of emotional intelligence in coaching. Psychology Today. Luettu 16.12.2017. Luettavissa: <https://www.psychologytoday.com/blog/the-coach-athlete-relationship/201411/the-emotionally-intelligent-coach>

Yle 2015. Väärinkäsitys: Jokaisella on oma oppimistyylinsä. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/07/16/vaarinkasitys-jokaisella-oma-oppimistyylinsa>. Luettu 31.01.2018.

Liitteet

Liite 1. Grit – Esittely

<https://drive.google.com/open?id=1of6uuEWWMHAYHtpIXCGYG4hmgkN4x0M1>

Liite 2. Intohimo ja kiinnostus urheilijalla

https://drive.google.com/open?id=10ybsDoC03U_rvikCUcPNK1sPfe-M2nBV

Liite 3. Intohimo ja kiinnostus valmentajan näkökulmasta

<https://drive.google.com/open?id=16nG5183CXJgtsYhL9VMKhUbjkxERQeSs>

Liite 4. Päivittäinen kehittyminen ja harjoittelu

<https://drive.google.com/open?id=18p-NqMkeD0A2Zs1J5h22sfW6hxl4kP7t>

Liite 5. Merkityksellisyys

<https://drive.google.com/open?id=1yTCc-9kUmaCsJ9p6pUqGAi6Ju8-Gm9OM>

Liite 6. Fixed mindset

https://drive.google.com/open?id=1d2glOEM9RuIUJ1KfSj_xGV32DMMg6Tyf

Liite 7. Growth mindset urheilijalla

https://drive.google.com/open?id=1WDW5UhB_HSRmtoQwFirWnHjHqaYM0jmr

Liite 8. Growth mindset valmentajalla

https://drive.google.com/open?id=1HmfB-vjnKJ_WP6EVewzMIUC888OmGln4